سوروالی کوی او له سترگو اوبښکی را شروع کیږی سترگی سری کیږی، ستونی کم درد پیدا کوی که دی مرض حمله شدت وکړی د هوا نل ته مرض ثرایت کوی، توخی شروع کیږی او نرمه تبه ورسره پیدا کیږی.

د مرض علاج: دا مرض ښه استراحت ته ضروت لری. دلیمو او مالتو اوبه گټه کړی. تابلیت: اسپرین یا فرستامول د ورځی دری ځله درد او تبه آرامه وی، مرض په خپله ورکیږی او که تر یوی هفتی ورسیږی توخی ورسره ملگری شی بیا به له مرض څخه بل مرض پیدا شوی وی میکروب وژونکی دوا وته ضرورت شته لکه:
کپسول: امپی سیلین ۵۰۰ ملی گرامه د ورځی دری ځله او داسی نور.
هم له نژدی ډاکتر سره مشوره بدهٔ نه ده.

لرنجایتیس Loryngitis

د مرض سبب: گرم او سوړ کیدل، په باران کی لندیدل، زیات گرم شیان خوړل، گرز و غبار، ډیر په زوره غږیدل، زکام او داسی نور مرضونه دی چه په ځنگ کښی دا مرض هم ورسره پیدا کیږی.

د مرض علامی: تبه، دغږ خرابیدل، خشکه توخی، له توخی سره وچ او بد غږ پیدا کیږی، مریض په یو وار ډیر توخیږی او بیا یو ښه ساعتکی آرام وی، لوږه او تنده بیخی ورکه شی، که د سیل یا د سفلیس له مکروبه دا مرض پیدا شی بیا ډیر تکلیفی او مشکل کیږی.

د مرض علاج:

تابلیت بتهنی لان: دوی ورځی د ورځی دری ځله یوه یوه دانه	1x3 = 2 days
: دوی ورځی دورځی دوه ځله یوه یوه دانه	1x2= 2 days
: دوی ورځی د ورځی یو ځل یوه دانه	1x1= 2 days

تابلیت: سیپتران : دوی دانی د ورځی دوه ځله پنځه ورځی 2x2= 5 days
تابلیت ستریفسیلز : د ورځی دری ځله د وزیبښل شی.
له سگریټ څخه پرهیز لازم ده، زیاتی خبری به نه کړی، ډیر سوړ شی به نه خوری.

شدید برونشیت Bronchitis Acute

د مرض سببونه: دا ځنی ویروسونه یا بکتریاوی د سږو و خاښو ته داخلیږی، د هوا خراب والی کومک ورسره کوی، ځینی مرضونه لکه سینه بغل، زکام او داسی نور یې سبب کیږی.

د مرض علامی: په ابتداء کښی د سر درد ، کاهلی، تشویس، د غږ خرابی، او توخی پیدا کیږی. کراره دا علامی زیادت کړی له توخی سره بلغم شروع کیږی او کله کله وینه هم له بلغمو سره ملگری کیږی. بلغم سخت او پنډیږی رنگ یې زیړوالی کړی، تبه پیدا کیږی، ژبه په استرو پوښل کیږی، او متیازی په کم مقدار خارجیږی. مریض له توخی ډیر په تکلیف کیږی.

د مرض علاج: آرام او استراحت، گرم چای یا گرمی اوبه ورکول،
تابلیت: کوترامیکسازول: د ورځی دوه ځله دوه دوه تابلیت 2x2 daily
کپسول امپی سیلین یا اموکیسلین ۵۰۰ ملی گرام د وځی څلور ځله، 1x4 daily
شربت : اویل ایکسپیکتورانت: یوه یوه کاشقه د ورځی دری ځله 1x3 daily

مزمن برونشیت Chronic Bronchitis

د مرض سببونه: گرد او غبار، ډیر یخ یا یخه هوا په خوله ننوتل، د موسم بدلیدل، ځینی مرضونه لکه نیمونیا ، شدید برونشیت، ځینی میکروبنه ،

ستمرو يفتو کوکس، سګريټ او چلم څکول او داسې نور ددې مرض سبب کيږي.

د مرض علامې: ټوخی سره له بلغمو، سابندی، په سهار کې ټوخی زياته وی، مريض کمهاله او سست وی، د خوله خوند خراب، هميشه له نرمی تبې شکايت کوی، په سينه کښې يې خرهاري وی، مريض د ژوند ډير تشويش لري.

د مرض علاج:

کپسول: امپی سيلين ۵۰۰ ملی ګرامه د ورځې څلور ځلی پنځه ورځی days 5 =1x4

تابليت: کوترا ميکسازول دوی دانی د ورځی دوه ځله، 2x2

شربت: تيوفلين يوه يوه کاشقه د ورځی دری ځله. 1x3

که کومه ګټه نه کوی:

امپول: جنتامايسين ۸۰ ملی ګرامه د ورځی دوه ځله په عضله کی.

تابليت: فريډنيزولين ۴۰ ملی ګرامه په دری تقسيمه د ورځی، اووه ورځی.

فريډنيزولين ۱۰ ملی ګرامه په دوه تقسيمه د ورځی، دری ورځی.

سينه بغل Pneumonia

د مرض اسباب: سينه بغل د سږو يوه حاده ميکروبی ناروغی ده اکثراً د نورو ناروغيو وروسته منځ ته راځی لکه شری، شنه غاړه، ريزش، برونشيت او ساه لنډی او نور، زيات يخ، ډير مشقت، په سړه هوا کی ګرځيدل ددی مرض سبب کيږی.

د مرض علامې: ناڅاپی ساړه او بيا وروسته تبه، لړ خرهاری، يا کله خسهاری سره يو ځای چتک او سطحی تنفس د پزی سوری هرځل له ساه ايستلو سره پلن کيږی.
تبه: ځينی وخت ډير ماشومان يا زاړه خلک سخت سينه بغل لری مګر تبه يې کمه وی يا نه وی.

توخی: ډیر ځله زیړ، شنه بخنی، سور رنګه یا لږ شان وینه لرونکی بلغم ورسره وی، د ټټر درد، مریض ډیر ناروغ ښکاریږی، مریض وار په وار نا آرامی محسوس کوی.

د مرض علاج: امپول: پروکاین پنسلین (۴۰۰،۰۰۰) واحده د ورځی دوه ځله.

یا: امپول امپی سلین ۵۰۰ ملی ګرامه د ورځی څلور ځله یعنی هر ۶ ساعته وروسته یو ځل.

شربت: تیوفلین: د ورځی دری ځله یوه یوه کاشکه.

ماشومانو ته د همدغی دوا نیمه اندازه ورکړی.

له شپږو کلو ښکته ماشومانو کی عموماً امپی سلین ډیر ښه دی. د تبی د پاره تابلیت اسپرین د ورځی دری ځله یو یو تابلیت ورکړی. یا تابلیت: پراستامول د ورځی دری ځله ورکړی. په ګرمو اوبو کی یو څه ویکس واچوی او د اوبو بخار د مریض تنفس کړی ډیره ګټه رسوی. مریض له یخه وساتی، چای او شیر ګرمه اوبه هر ساعت ورکوی، مریض باید آرام وکړی.

ذات الجنب Pleurisy

دسږو په پردو کښی التهاب پیدا شی، کله یو طرف او کله دواړو طرفه په اخته شی

د مرض سببونه: زیات یخ یا یو په یوه خوله بندیدل، د سیل میکروب، نمونیا (سینه بغل) شری، محرقه د پښتورګی التهاب، زکام شدیده تبه او داسی نور امراض چه هغوی له کبله په وینه کښی زهری ماده پیدا کیږی د پلورسی سبب کیدای شی.

د مرض علامی: درد او تبه، تر ټټر لاندی درد محسوس کیږی، چه په کینښکلو او توخی او اوږده ساه ښکلو درد زیاتیږی، ساه تیزه راکاږی او یو څه خوشکه توخی ورسره وی، مخ سوروالی کړی، سور رنګه میتازی وی، که سږی هم په تکلیف ورسره اخته وی، بلغم زیات او په وینه ککړ وی. مریض ژر ژر ساه کاږی.

پا ملرنه: بعضې وخت په سینه کښې درد وي مګر پلورسي نه وي که د عضلاتو د تشنج له کبله درد وي رنځور هیڅ تبه نه لري او که د پلورسي له کبله درد وي مریض تبه لري.

ضروري هدایتونه: استراحت، په خوږ طرف پلستر ګټه رسوي، د مرض تنده باید په څه شیر ګرمو اوبو یا چایو ورماته کړي، نرمه غذا لازم ده، مریض باید اوږده ساه ونه کاږي.

د مرض علاج: امپول: نوالجین ۳ ملی په عضله کښې زرق شي. د مرض اصلي سبب باید معلوم شي او د هغه مرض د علاج له کبله لو سره پلورسي هم له مینځه ځي.

ســـاه بندي (ساه لنډي) Asthma

د مرض سببونه: د هاضمې نقص، د موسم له بدلیدو سره خرابه هوا، ګرد غبار، سګریټ او چلم څکول، شنه غاړه، د سږیو او زړه بعضې مرضونه د ساه لنډي سبب کیږي. دماغي تکلیف له غم، خواشني او داسي نور د ساه لنډي سبب کیږي. د حنجرې له تکلیفه هم ساه لنډي پیدا کیږي.

د مرض علامې: په ساه لنډي اخته شوي د تنفس د مشکلاتو حملې لري په خاصه توګه کله چې ساه باسي نو د خسهاري یا قشهاري آواز اوریدل کیږي.
کله چه ناروغ ساه اخلي نو د غاړي د هډوکي د شاه او د پښتیو د منځ پوستکي یې د ننه خواته کش کیږي. لکه چه مریض زیار باسي هوا واخلي، که مریض په پوره اندازه هوا وانخستلای شي نو کونه او شونډې به یې شني شي او د غاړي رګونه به یې وپړسیږي عموماً تبه موجوده نه وي. د ساه وهلو په وخت کې مریض د زیاتي ساه اخستو کوشش کوي او سترګې یې غټې غټې راختلي وي، د خولې قطرې په تندي او مخ معلومیږي، مریض هرچاته په بې صبرې ګوري چه یعنې په زیات مصیبت اخته دی که

هغه څه مرسته ورسره وکړي، د مرض دوره له کمه وخته تر دروساعتو دوام کوي بیا بیرته سوکه سوکه ورکیږي او په پای کښې له ټوخې سره څه کم بلغم راجلاکیږي او د مرض دوره ختمیږي مریض په سخت خوب ویده کیږي.

ضروري هدایتونه: د مرض په دوره کې د مریض لاس او پښې په ګرمو اوبو کې ښول ګټه لري، ګرم چاي یا ګرمې شیدې چه خوړه ورسره نه وي ګټه کړي، قبض باید د انیما له لارې رفع کړي، ډاډ ګیرنه ښه ده، که مریض د کور په منځ کښې په تکلیف وي وبهر ته یې پاکې هوا راوباسي، هر رقم ثقیل او نفخه پیداکوونکې غذا مه ورکوي.

د مرض علاج: امپول: امینوفلین ۲۵۰ ملي ګرامه به ۱۰ ملي آب مقطر کې د ورید له لارې په ۱۲ دقیقې یا په ۱۵ دقیقې کې ورته پیچکاري کړي.
امپول: ډیکادرون ۸ ملي ګرامه په درې ساعته کې یو وار په ورید کې ورته پیچکاري کړي، که امکان ولري اوکسیجن ورکړي.

شنه غاړه (شنه ټوخې) Whooping Cough

شنه ټوخې د تنفسي جهاز حاد انتاني ناروغي ده چه ماشومان او ځوانان ډیر په اخته کیږي.

د مرض سبب: سببي عامل یې معمولاً (Bordetella pertusis) بوردیتیلا پرتوزس غیر متحرک، خفیف ګرم منفي کوکو باسیل دی. مرینه په هغه وخت کې ژر منځ ته راځي چې سینه بغل ورسره ملګري وي.

د مرض علامې: شنه غاړه داسې اعراضو شروع کوي چې د تنفسي جهاز د پورتنې برخې خفیف ویروسي انتاناتو او سرما خوردګی «سړه وهلې» (Common cold) د اعراضو سره فرق نه شي کیدای.

د مرض د حملې د شروع کېدو څخه ۷-۱٤ ورځې وروسته ټوخی ډیرېږي د ټوخي په دې دوره کښې ۱۵-۲۰ لنډې لنډې ټوخې موجود او ورو ورو د ټوخي شدت زیاتیږي او وروسته ډیره هوا سږو ته ننوزځي او دقیغ آواز (whoop) جوړي. معمولاً یوه سرېښناکه مخاطي کتله د ټوخي سره خارجیږي او د یوې تشنجي حملې په تعقیب اکثراً استفراق هم پیدا کیږي. دا رنګه حملې اکثراً نیم ساعت وروسته تکراریږي د سترګو شا او خوا په پړسوب او د پزې وینې کیدل هم معمولاً لیدل کیږي. که تبه پیدا شي نور انتانات به ورسره ملګري شوي وي. د نقاهت صفحه: په دې صفحه کې ورو، ورو د حملو شمیر کمیږي، استفراق له منځه ځي او ورو ورو جوړیدل او شفا منځ ته راځي.

د مرض علاج: تابلیت: اریترومایسین ٤۰ ملي ګرامه د یو کیلو وزن د پاره هره ورځ په تقسیم شوي دورځې څلور ځله ، لس ورځې ورکړې.

شربت: سلبتامول: یوه یوه کاشقه د ورځې درې ځله.

که تبه وي تابلیت: اسپرین یوه یوه د ورځې درې ځله.

نرۍ رنځ (د سل ناروغی) Tuberculosis

توبرکلوز یو ډول بکتریائي ناروغي ده چې د نړۍ په ډیرو برخو کښې لیدل کیږي. دا ناروغي اکثراً د خلکو سږې اخته کوي لیکن په پښتورګو، هډوکو، لمفاوي عقدو او د سحایا په پردو کښې هم ځای نیولی شي او په ټول وجود کې خپریدلای شي.

د مرض سبب: د سل ناروغي د پیدا کیږو سببي عامل د توبرکلوز باسیل دی چه اوږدوالي یې ۲-٤ او پلنوالي یې «۰,۳» ملي میکرون اټکل کیږي، د توبرکلوز باسیل اکثراً د تنفس په وخت کښې تنفسي جهاز ته ننوزي او په سږو کې ځای نیسي، لیکن د نړۍ په ځینو برخو کښې چه د غوایانو سل هم موجود وي د ناروغو غواګانو د منتن شوو شیدو د خوړلو په واسطه د هضمي جهاز له لارې هم خلک اخته کیدای شي. دا

میکروب د رنځور په سږو کښې ځای نیسي چه مرض په مخ ولاړ شي وینی ته میکروب ځان داخلوی او د وینی له لاری نور بدن په سل اخته کوی.

د مرض علامې: سل په هر وخت کی پیدا کیدای شی. د سل د تفریخ دوره شپږ هفتی اټکل شویده او دا دوره وجود ته د میکروب د ننوتلو د وخت څخه د مرض د لومړی عرض د پیدا کیدو او د توبرکلولین د ټیسټ د مثبت کیدو مودی پوری عبارت ده، په دی وخت کښی د دی ناروغی اعراض عیناً د ریزش یا د تنفسی جهاز د پورتنی برخی د ویروسی انتانو په څیر وی، نآرامی ، سپکه تبه، د سردرد او وچ ټوخی د دی مرض لومړنی اعراض دی.

مرض مخ په وړاندی ځی تبه اکثراً وروسته د ماسپښین څخه موجود او ۱۰۲-۱۰۳ فارونهایت درجو شا او خوا کښی وی دا ډول ناروغ د شپی د خولی کیدو څخه په تکلیف وی، په دی ډول ناروغانو کښی خستگی او نا آرامی موجود او ناروغ ورو ورو ، خپل وزن بایلی لیکن ځینی وخت د مرض تر آخرینی صفحو پوری د وزن بایلل پوره ښکاره نه وی، په دی ناروغی کښی ټوخی اکثراً موجود وی څه وخت چې بلغم پیداشی ځینی بی بویه ، شنه یا زیړبخن او د سهار له خوا ډیر وی، ځینی وخت له بلغمو سره وینه هم خارجیږی.

دا مرض د ښی تداوی په اثر له منځه ځی مگر دو باره فعال کیدل د عمر د لوی والی ، سوء تغذی، د ستروئید د تداوی په وخت کښی او د یو شمیر ضعیف کوونکو او خبیثو مرضو په وخت کښی لیدل کیږی.

د مرض علاج:

له گرز غبار ، نم ناکه ځایه ، سگریټ او چلم څکول او له ناقصی غذا څخه پرهیز لازم دی. د همدی مرض تداوی باید له یونیم کاله تر دوکالو یا زیاتی مودی پوری دوام وکړی. پخوا تداوی د لنډ وخت د پاره اجرا کیده چه د شفا څخه وروسته په سمدستی مرض بیرته پیدا شو ، اوس فکر کیږی چه دوا له دفاعی سیستم سره مرسته کوی او مرض له منځه وړی له همدی کبله اوږدی تداوی ته ضرورت ده.

د فعال توبرکلوز د ناروغی په تداوی کښی باید ایزونیازید، سترفتومایسین او پاس (P.A.S) دری واړه په ګډه سره تطبیق شی.

ایزونیازید Isoniazid (I.N.H) تر اوسه د توبرکلوز په تداوی کی مؤثره او ګټوره دوا ده، سمیت نه لری او د خولی د لاری خوړل کیږی، په کاهلانو کښی په هر کیلو ګرامه وزن د بدن ۵ - ۱۰ ملی ګرام یعنی په منځنی کاهل کښی د ورځی ۳۰۰ ملی ګرام ورکول کیږی. په کوچنیانو کښی ۱۰-۱۵ ملی ګرامه په هر کیلو وزن د بدن ورکول کیږی. ددی د پاره چی ددی دوا په مقابل کښی د میکروبو د مقاومت د پیدا کیدو څخه مخنیوی وشی باید یواځی ورکړل شی. د توبرکلوز د لومړنی انتانو په تداوی کښی یواځی ایزونیازید کفایت کوی ځکه په داسی حالاتو کښی د مکروبونو د مقاومت خطر لږ وی ستریپتومایسین Streptomycin: د توبرکلوز ناروغی په تداوی کښی تر اوسه ډیره مؤثره او ګټوره دوا ګڼل کیږی. څرنګه چی ددی دوا په مقابل کښی د سل میکروب مقاومت پیدا کولای شی نو باید د نورو د توبرکلوز ضد دوا و سره په ګډه استعمال شی او حتی د توبرکلوز د لومړنی انتانو په تداوی کښی هم باید یواځی استعمال نه شی. دا دوا کاهلانو ته د ورځی یو ګرام (نیم ګرام وروسته له شپیته کلنی څخه) او کوچنیانو کښی د ورځی (۲۵ , ۰ - ۵۰ , ۰) ګرام د غوښی د لاری زرق کیږی. د تداوی شروع کښی باید هره ورځ زرق شی څه وخت چی دا ناروغی تر کنترول لاندی راشی (۲-۳ میاشتی وروسته) په هفته کښی ۲-۳ زرقه کفایت کوی او دا دوا تر اوږدی مودی پوری ورکول کیدای شی. لیکن ځینی وخت د غوږ په دهلیزی (Vestibular) عصب باندی سمی او توکسیک تأثیر کوی. او ځینی وخت سرګردی پیدا کوی که دا علامی پیدا شی سمدستی باید ستریپتومایسین بس او قطع شی.

پاس (PAS) Para- aminosalicylic acid: د پورتنیو د توبرکلوز ضد دوا و په څیر ډیره مؤثره دوا ده چی باید د توبرکلوز ضد دوا سره په ګډه استعمال شی او هیڅکله ځانته تطبیق نشی، ځکه چه له یوی خوا یی تأثیر ډیر لیږ له بلی خوا میکروب ژر مقاومت ورسره پیدا کوی. په کاهلانو کی د ورځی ۱۲ ګرامه د خولی د لاری ورکول کیږی چه باید دا مقدار د ورځی څو ځلی په کسری دوز وویشل شی او په کوچنیانو کښی

نیمه یا د نیمی، نیمی اندازه ورکړل شي. باید وویل شي چه دا دوړخنی ډیر مقدار (Large dose) د هضمی د جهازد تخریش سبب کیږي، بی اشتهایی، دلبدی د ګیډی ځینی تشنجي دردونه او اسهال منځ ته راځي، ډیر ځله دی دوا له کبله نه وی بلکه د هضمي جهاز برداشت او تحمل نشي کولای، دا دوا تبه او خارش ځینی وخت پیدا کوي باید ژر تر ژره دا دوا قطع شي. د ایزونیازید د عوارض جانبی په خاطر باید تابلیت ویتامین B6 د ورځی یوه دانه ورسره ورکړل شي.

محرقه Typhoid

د مرض سبب: د سلمونیلا تیفوزا له سببه منځ ته راځي دا تبه د ژوند په هره برخه کښی منځ ته راتلای شي. د محرقی ناروغان ډیر شمیر سلمونیلا تیفوزا بکتریاوی د غایطه موادو یا ادرار د لاری اطراح کوی. همدارنګه د دی ناروغانو د استفراقی مواد، او تنفی جهاد له افرازاتو څخه ژوندی باسیل جلا شویدی.

د محرقی باسیل په اوبو، یخ، خاورو او وچو فضلو کښی ترڅو هفتو پوری ژوندی باتی کیدای شي، هغه اوبه چې د تیفسوئید باسیل په واسطه ملوث شوی وی ژر دا مرض منځه ته راوړي. مچان هم د دی انتاناتو په سرایت کښی مهم رول لوبوی د نړی په کومو برخو کښی چې دا ناروغی ډیره معمول ده، د مرض پیښی د دوبی په موسم کی ډیری وی او په یو وار ډیر خلګ په اخته کیدای شي. سلمونیلا تیفوزا تقریباً تل د هضمي جهاز له لاری بدن ته ننوزی لومړی دا باسیل په کولمو کښی ډیره نشو نما نه کوی دا باسیل د نری کولمو له غشا څخه تیر او د لمفاوی سیستم د لاری وینی ته رسیږي.

د مرض علامی:

(اوله هفته): دا د زکام یا ریزش په شان پیل کیږي. سرخوږ او دستونی درد موجود وی. په هره ورځ کی تبه لږ زیادت کړی ځینی وخت کانګی قبضیت یا اسهال موجود وی وچ ټوخی، کله کله د پزی وینی کیدل هم لیدل کیږي. قبضیت اکثراً د اسهال څخه ډیر معمول وی.

خوږه (کاربوهایدرید) څه شی ده؟

کاربوهایدرید د اکسیجن، کاربن او هایدروجن مرکب ده، زموږ په غذا کی مهم شی کاربوهایدرید، ده یعنی نشایسته، غوړ او پروټین چه سره یو ځای د انسان بدن ته د افعالو د ښه اجراء کولو طاقت ورکوی، همدارنګه د هضمی نظام ته هم ضروری دی اودا په جسم کې چربی (غوړ) او پروټین تحلیل کوی، له یو ګرام کاربوهایدرید څخه څلور کلوری حرارت حاصلیږی. په جسم کې مهم ویتامینونه او معدنی مواد هم مصرفه وی. په قدرتی ډول په تازه میوو، دالو، او سبزو کی زیات پیدا کیږی او په مصنوعی طور په بوره شیرینی، کیک، بسکټ او مشروباتو کی پیدا کیږی، زموږ په غذا کی دری مهم کاربوهایدرید موجود دی:

(الف) بوره Suger

(ب) نشایسته Starch

(ج) سلولوز Cellulose

شوګر د کاربوهایدرید ساده ترین قسم دی، مثلاً: ګلوکوز، فرکټوز، سکروز، لیکټوز، سالټوز او داسی نور چه په ګنی، عسلو (شهد)، میوو، شیدو او داسی نورو شیانو کی پیدا کیږی.

نشایسته همدارنګه په ځینو شیانو کی پیدا کیږی او سلولوز نه هضمیږی له دی وجهی نه د غذا حجم زیاتیږی او په کولمو کی حرکت پیدا کیږی او خوراک هضمیږی. ګلوکوز ژر هضمیږی او په ینه کی دی ګلایکوجن Glycogen په شکل جمع کیږی چې د ضرورت په وخت کی حرارت ورڅخه حاصلیږی.

پروتین څه ته وائی؟

پروتین د غذا نهایت مهم جز دی چه اکسیجن، نائټروجن، کاربن او هایدروجن سره یو ځای کیږی او د جسم خرابی شوی، ماتی شوی یا ټوټی ټوټی شوی حجری یا اعضاوی بیرته جوړه وی. نوی او تازه حجری جوړوی. زهری مادی له منځه وړی او د خوراک په هضم کولو کی کومک کوی. د معدی رطوبت جوړوی، د پروتین مهم جز

(دوهمه هفته): تبه لوړه شي تر ٤٠ درجي سانتي ګراد هم پورته شي. نبض سست شي. ضعيفي، د ګيډې ناراحتي او پړسوب اکثراً موجود وي. دماغي خړپړتيا او هزيانات ښائي منځ ته راشي د لومړی هفتي څخه په دوهمه هفته کښي اسهال ډير معمول وي په غايطه موادو کښي وينه هم ليدل کيږي. لږ شمير د پوستکي سره ګلابي خاپونه چه ٢-٥ ملي متره قطر لري او د فشار په واسطه سپين رنګي ګرځي اکثراً په سينه او د ګيډې په پورتني برخه کښي ليدل کيږي. او مريض ورځ په ورځ ډير رنځور ښکاريږي.

تبه په اوله هفته کښي: لمړی ورځ ٥ ,٣٧ درجي، دوهمه ورځ ٣٨ درجي
: دريمه ورځ ٥ ,٣٨ درجي، څلورمه ورځ ٣٩ درجي.
: پنځه ورځ ٥ ,٣٩ درجي، شپږمه ورځ ٤٠ درجي کيږي.
او تقريباً په ټولو ورځو کښي دوامداره مبهمه سردردي وي او تبه نه پرې کيږي.

ضروري هدايتونه: هواداره خونه چې ښې کړکۍ ولري او ښه روښنايي پکې وي، مريض ته لازم ده مريض بايد صاف او پاک وساتل شي، د مريض بستره بايد ډيره پاکه وساتله شي. مريض ته ژر هضمه کيدونکې غذا او ښې پاکې ميوې ورکړل شي او هم مريض ته دوامداره مايعات او اوبه ورکول ګټه لري بايد اوبه ورته پخې شي.

د مرض علاج: کلورام فنيکول د خولې له لارې د ورځې ٥٠ ملي ګرامه په هر کيلو ګرام وزن د بدن په څلورو کسري دوزو ترڅو چې حرارت نورمال شي دوام ورکول کيږي. که مريض د خولې د لارې دوا نشي اخستلای بيا امپول کلورام فنيکول ١٠٠٠ ملي ګرامه سهار ١٠٠٠ ملي ګرامه ماښام د عضلې له لارې زرق کيږي.

پس له هغه چې حرارت نورمال شي په هر کيلو ګرام وزن د بدن ٣٠ ملي ګرام د ورځې په دری کسري دوز و تر دوه هفتو پورې ورکول کيږي. د مرض په بيرته راګرځيدو کښي په عين ترتيب کلورام فنيکول تطبيق کيږي.

امپيسلين هر شپږ ساعته وروسته يو ګرام د غښې د لارې هم يوه مؤثره دوا ده. که ناروغان په ډير تکليف اخته وي له پورتني انتي بيوتيک سره يو ځای ستروئيد هم

استعمالیږی د مثال په ډول لومړی ورځ ۶۰ ملی گرامه پریدنیزون ، په دوهمه ورځ ۴۰ ملی گرامه او په دریمه ورځ ۲۰ ملی گرامه په دری تقسیم شوی اندازی ورکول کیږی. له پورتنی دوا سره یو ځای تابلیت فرستامول د ورځی څلور ځله او شربت بی کمپلیکس یو د یو د کاشکه د ورځی دری ځله ورکول کیږی. که پورتنی دوا ښه نتیجه ورنه کړی باید تابلیت اوفلکسین (Ofloxacin 200 mg) د ورځی دوه ځله، ۱۴ ورځی ورکړل شی. که اسهال زیات وی ایموډیم کپسول د ورځی دری ځله ورکړل شی.

که د کولمو سوری کیدل منځ ته راشی پرته د جراحی د تداوی څخه محافظوی تداوی هم اجرا کیږی. د معایی فلورا د انتشار د مخنیوی له کبله برسیره په کلورام فنیکول، پنسلین او ستریتومایسین هم باید تجویز شی.

ملاریا Malaria

د مرض سبب: ملاریا دوه حاد اکثراً وخیم او ځینی وخت اورد د ناروغی ده چه د پلاسمودیم د جینس څخه پرازیتیک پروتوزوا په واسطه پیدا کیږی. د دی جینس څلور ډوله Species چه په طبیعی صورت سره انسانان منتن کوی دا دی:

پلاسمودیم فاسپاروم (Plasmodium Falciparum)

پلاسمودیم ملاریا (Plasmodium malariae)

پلاسمودیم اووال (Plasmodium ovale)

پلاسمودیم ویواکس (Palsmodium vivax)

د پلاسمودیم جینس د څلور واړو ذکر شوو انسانی پارازیتو د ژوند سیکل تقریباً یو شان دی، د پارازیت جنسی صفحه د ملاریا د کوربه په انساجو او سرو کریوو کښی او غیر جنسی صفحه د انوفل ماشی په بدن کښی سر ته رسیږی. د منتن انوفل میاشی د چیچلو په واسطه سپوروزویت د انسان وینی ته داخل او په ډیر ژر چټکتیا سره د دوران څخه د پرانکیما توز نسجو حجرو لکه کبد او نورو داخلی عضو ته ورل کیږی. ماشی د

ناروغ سړی د وینی نه د ملاریا پرازیت روی او بیا یې د چیچلو په واسطه بل سړی ته وربیچکاری کوی.

د مرض علامی: دا یوه وصفی دوره ئی ناروغی ده چې د سړو کیدلو په حس شروع او شدید لړزیدو په حملو سره تعقیبیږی، نبض چالاک، ضعیف او د مرض په سړه صفحه کښی چې تقریباً یو ساعت دوام کوی دلبدی هم موجوده وی. حرارت ورو، ورو لوړ او تر ۹۰-۱۰٤-۱۰٦ فارنهایت (٤۰-٤۱ سانتی گراد) پوری لوړ او گرمه صفحه منځ ته راځی، په دی صفحه کښی ناروغ ډیر تود، نا آرام او تنفس یې سریع، پوستکی یې وچ او سور، نبض یې ډک، سردردی، تنده او کانگی هم عمومیت لری. وروسته د ۲-٤ ساعتو پوری د خولې کیدو صفحه منځ ته راځی؛ ناروغ ډیره خوله کوی، حرارت یې سمدستی نورمال یا د نورمال څخه ښکته کیږی. خو سرچرخی او ضعیف موجود وی، ملاریا په څو سیستمو خطرناک اثر لری چه د هغه څخه یې څلور گروپه دلته ذکر کیږی.

۱- دماغی ملاریا چه شدیده سردردی، سرگنگسی، کوما او یا د مرکزی عصبی سیستم داخته کیدو ځینی نوری علامی موجودی وی.

۲- معدی معائی ملاریا، چه په عین وخت کښی په حاد پیچش پسی د پښتورگو عدم کفایه او د بولو سمیت (یوریمیا) منځ ته راځی.

۳- تیزه تبه (hyperpyrexia) تهیج، هزیانات او اختلاجات موجود وی.

٤- د یخی په څیر سړیدل (Algid malaria): چه د ناروغ پوستکی سوړ، سریښناک، تنفس سطحی د وینی فشار ښکته او د قلبی وعائی عدم کفایه منځ ته راځی.

د ملاریا تشخیص: د ملاریا: تشریح او سریری سیر څخه معلومیږی چې د ملاریا مشخص او کلاسیک اعراض لکه نوبتی تبه، د لړزی حملی، خولی کیدل، انیمیا او لوی توری موجود وی، او که موجود نه وی د ملاریا انتانو یواځنی ثبوت د ناروغ د محیطی وینی څخه د ملاریا پرازیت جلا کول دی، ددی معایناتو څخه باید هیڅکله صرف نظر و نه شی او په ډیر شمیر پینبو کی څو ساعته وروسته دلړزی د حملی څخه

پارازیت په محیطي وینه کښې موجود وي.

ضروري هدایت: باید د ماشي له چیچلو څخه ځان وژغورل شي، مچروانی ودرول شي او د خرابو اوبو ډنډونه پټ کړل شي، کله چه د ملاریا تبه شروع شي مریض باید زیات غوړ و نه خوري.

د مرض علاج: د ټولو حادو ملاریا لومړنی کیموتراپي یو شان دد، د حادي ملاریا ډیره مؤثره او فعاله دوا کلوروکین او امودیاکین دي. کینین تراوسه په ځینو حالاتو کښې د اهمیت وړ دوا دد، په عمومي ډول په منځنی درجه او وخیمې ملاریا کښې د خولې د لارې استعمالیږي، چه په لاندې جدول کښې ښودل شوي دي:

ورځې	کلوروکین	امودیاکین	کینین
-۱-	۶۰۰ ملی گرامه	۶۰۰ ملی گرامه	۶۵۰ ملی گرامه
۶ ساعته وروسته	۳۰۰ ملي گرامه	-	۶۵۰ رر بل وار ۸ ساعته وروسته ۶۵۰ ملی گرامه
دوهمه ورځ	۳۰۰ ملي گرامه	٤۰۰ ملی گرامه	۶۵۰ رر د ورځې دری ځله
دریمه ورځ	۳۰۰ ملي گرامه	٤۰۰ ملی گرامه	۶۵۰ رر د ورځې دوه ځله
څلورمه ورځ	۳۰۰ ملی گرامه (که ضرورت وي)	٤۰۰ ملی گرامه (که ضرورت وي)	۶۵۰ رر د ورځې دوه ځله
۵-۷ ورځ	۳۰۰ ملی گرامه (که ضرورت وي)	٤۰۰ ملی گرامه (که ضرورت وي)	۶۵۰ رر د ورځې دوه ځله

و دماغی ملاریا ته ۲۰۰ ملی گرامه امپول کلوروکین په ۵۰۰ ملي گلوکوز سیروم کښې هر اته ساعته وروسته باید د ورید له لارې زرق شي او باید په ۲٤ ساعته کښې تر ۸۰۰ ملی گرامه زیات ورنه کړل شي.

تابلیت: فرستامول د ورځې دری ځله تبه آراموي.

شربت: جی تی پار یوه یوه کاشقه د ورځې دری ځله هم گټه لري.

امینواسید ده چه په بدن کی نه پیدا کیږی له دی سببه هغه باید د خوړو له لاری حاصل شی. لکه څومره چه پروتین مهم شی دی خو زیات خوراک یی تاوان هم رسوی، ولی؟ پروتین چه زیات شی په چربی (غوړو) بدلیږی او بی ځایه بی فایدی چاغوالی منځ ته راوړی. پروتین له سبزو، ماهی، شیدو او داسی نورو شیانو څخه په لاس راځی.

غوړ (چربی) بیا څرنگه شی دی؟

غوړ په بدن کی حرارت یا طاقت ذخیره کوی، تر اوسه یې کار په بدن کی صحیح اندازه شوی نه ده، یو گرام غوړ، نه کلوری حرارت تولیدوی، غوړ د بدن په سلو کی پنځه دیرش فیصده کلوری حرارت تولیدوی. غوړ خوراک په معده کی په کافی اندازه ساتی د غوړو په واسطه د ویتامین ای A او بی B ضرورت په کافی اندازه پوره کیږی. قدرتی غوړ په مویلو جلغوزو، سبزو، شیدو، غوښو، کوچو او غوړو کی پیدا کیږی. غوړ ویتامین ای A، ډی D او یِ E په ځان کی جذب کوی او نورو حجرو ته یی رسوی.

آیا اوبه د انسان بدن ته څه گټه رسولی شی؟

اوبه د خوړو مهمه برخه جوړوی. زیاتره خواړه اوبه لری، اوبه نه انرژی ورکوی او نه لکه نور خواړه حلیږی. ولی د خوړو په نری کولو (رقیق کولو) کی مرسته کوی ترڅو خواړه جذب ته آماده شی. همدا راز د بدن ټول نسجونه اوبو ته ضرورت لری. زموږ په بدن کی اوبه له شپیتو 60 تر اویا 70 فیصده پوری موجودیت لری چه غذائی اجزاوی او ضروری عناصر له یو ځای نه بل ځای ته ورسوی، د جسم حرارت متوازن ساتی، وینه په مایع شکل کی ساتی د وینی تقریباً نیمه برخه اوبه دی. ده. د انسان له وجود نه روزانه له شپږو 6 تر اتو 8 فیصدو پوری اوبه بیرته خرڅیږی. د اوبو خرڅ کیدل د متیازو له لاری د خولو، تنفس، قی او اسهال له لاری منځ ته راځی، که د انسان له بدن څخه تر لس 10 فیصده زیاتی اوبه خارج شی خطرناکی ثابتیږی، یو بالغ انسان ته په ورځ کی اوسطاً اته 8 گیلاسه صافی پاکی اوبه څښل ضروری دی.

ورځنی خواړه څه ډول ترتیب شی؟

په ورځنیو خوړو کی باید د امکان تر حده زیار وایستل شی ترڅو د ارزانه موادو

څخه مکمل خواړه برابر شي، ترڅو له يوې خوا لازمه انرژي او له بلې خوا د موادو له نشتوالي څخه مخنيوی وشي. د مثال په توګه دوډۍ، دالونه، نباتي پروتين، د غوا غوښه، د پسه او وزې غوښه، ماهي، چرګ، هګۍ، حيواني پروتين، شکره، کچالو، وريجې، همدا راز د څارويو محصولات لکه شيدې، مستې، پوڅه او داسې نور، ګازرې، ملي، تيپر، پالک، پياز، هوږه، ډنيا، کدو او داسې نور... همدا راز له مالتې، انګور، هندوانې، خټکي، مڼې، انار، آلو، او داسې نورو څخه بايد کار واخيستل شي.

آيا د هاضمې د سيستم ساتنه ضروري ده؟

د زېږېدلو له لمړۍ ورځې او د عمر تر پايه موږ خواړه خورو او دا خواړه زموږ د هاضمې جهاز هضموي او بدن موګټه ځينې اخلي ځکه موږ ته ډيره ضروري ده چه د هاضمې د سيستم ښه حفاظت وکړو، خوراکي مواد موږ په هر ډول تبديلولای شو او تغير ورکولای شو، مګر د هضمي سيستم چه خدای تعالی په ډيره باريکۍ سره جوړه کړيدې، موږ يو قسم تغير هم نشو ورکولای، نو له دې کبله موږ ته ښايي چه د خپل ځان د حفاظت په خاطر خپل د هضمي سيستم ښه او پاکيزه وساتو:

۱- لمړی زموږ خوراک بايد مکمل خوراکي شيان لکه قندي مواد، پروتين، غوړي، معدنيات او لازم ويټامينونه ولري ترڅو چه د بدن اړتياوې پوره کړي. دا اړتياوې کومې دي؟ هغه وده، ترميم، حرارت او د کار توان دي.

۲- خواړه بايد داسې تهيه شي چه ضروري او مفيد مواد يې له مينځه ولاړ نه شي او ځانته يې ضرر و نه ګرزوو. د مثال په توګه که پياز ډير په غوړو کې سره شي يا وسوځول شي نو تاوان يې له ګټې څخه زيات ده، بايد پياز ډير سره نه شي، که د پخلي د ديګ سر لوڅ وي نو زيات ګټور شيان ور ځيني الوزي، لکه ويټامين سي (C) له دې کبله د بخار ديګ د پخلي لپاره ښه دي چې له يوې خوا خواړه ژر پخوي او له بلې خوا د موادو د فرار مخه نيسي.

۳- د غذا خوړلو په وخت کې بايد فکر وشي چه خواړه ډير تاوده يعني سره نه وي او په خوله کښې يې ښه وژويو، په غاښو يې ميده ميده کړو او له ناړو سره يې ښه ګډ کړو

ترخو چه د معدي کار يو څه کم شي او خواړه په آساني هضم کړي. خواړه بايد ډير زيات و نه خوړل شي ځکه چه معده بايد آزادانه حرکت وکړي او غذائي مواد ښه مخلوط کړي او د معدي د لعاب يا عصاري سره ښه ګډ شي.

خوله او غاښونه بايد پاک وساتل شي، غاښونه د ميده کولو هضمولو او مزي په برخه کښي زيات مرسته کوي، له دي کبله د مړي له خوړلو وروسته او له مخه بايد سهار او ماښام غاښونه ښه مسواک کړو. ترڅو د غاښو په منځ کښي خوراکي مواد پاته نه شي او مسواک وهل بايد له ۲-۳ دقيقو پوري دوام وکړي، کوشش وکړو چه وري په مسواک وهلو کي زخم نه کړو امکان لري چه د مرضو باعث وګرځي.

٤- هر وخت او ناوخته د غذا خوړل په کار نه دي، خوراک هغه وخت ګټور وي چه معين وخت ولري. ژر ژر او زيات خوراک معدي ته د دمي وخت نه ور کوي، که معده له خوړو ډيره ډکه شي نو د هغي حرکت ضعيفه کيږي او خواړه د معدي له عصاري سره نه ګډيږي دا خبره د بدهضمي او د ګيډي د درد سبب ګرځي.

٥- د غذا د مخه ډيري او يخي اوبه څښل تاوان رسوي ځکه چه د معدي عصاره او يا لعاب کمزوري کوي.

٦- د سبزو او ميوو خوراک د بدن د پاره ضروري او حتمي دي ځکه دا ډير مهم او ضروري مواد لري، اشتها زياتوي، هضم ته آسانتياوي پيښوي مګر دا خبره بايد هيره نه کړو چه سبزي او ميوي هر وخت پاکي نه وي چې د هغو ناپاکوالي زياتي ناروغي منځ ته راوړي او هم د مرګ سبب ګرځي، له دي کبله ډيره توجه بايد وکړو هغه سبزي او ميوي چي خامي خوړلي کيږي، ښي پاکي کړو او په ښو پاکو اوبو او پتاشيم پرمنګنات يې ښي پاکي ومينځو.

د هاضمي د سيستم يوڅو مهم مرضونه

د خولي وتل (د وښکيو وتل) : Herps Labialis

د مرض سبب: د معدي، ينې يا زړه خرابي، يخ وهل يا د شونډو خارش او ځني تبې دي چې د هغو تبو له ختميدو وروسته د غه مرض پيدا کيږي.

علامې: عموماً په لاندی شونډو یا د خولی په وښکیو (زیږمی) کوچنی کوچنی دانی راخیژی سری رطوبت لرونکی دائې وی او بیا په خړو یا په زیړو موادو بدل شی کله کله د غه دانې و مخ ته هم سرایت کوی.

علاج: دغه مرض په کوچنیو ماشومانو کی د سوء تغذی نښه وی دا ډول ماشومان باید د ویټامینونو او پروتینو څخه ډک خواړه وخوری لکه شیدی، غوښه، سبزی، میوی، زیاتو دواو ته ضرورت نه لری، لطیفه او ژر هضم کیدونکی غذا دی وخوړه شی که ضرورت ولیدل شی جنشن ویولیت دی په ووهل شی.

په خوله کی سپین داغونه او د خولی ارچق

Stomatitis and Aphthae thrush

د مرض سبب: بد هضمی یا هغه تبی چه په بدن دانی راخیژوی، زیات گرم خوراک یا زیات مصالحه لرونکی غذا، زیات سگریت څکول، هغه کوچنی چه د مور له شیدو محروم وی یا یې د مور شیدی خرابی وی، او هم دا د سمارقی جراثیمو له امله چې مونیلیازیس ورته ویل کیږی منځ ته راځی دا ناروغی په نویو زیږیدلو او هغو ماشومانو کی عامه ده چې زیات انتی بیوتیک خصوصاً تتراسیکلین او امپی سیلین استعمالوی. دغه مرض کله کله له حساسیت څخه هم منځ ته راځی.

علامات: په ډیرو ناروغیو کی لکه تبه ژبه او تالو سپین بار نیسی، دا د پریشانی وړ نه ده او که په ورو ماشومانو کی د خولی دننه سپین لکی پیداشی ممکنه ده چه د شیری (سرخکان) لومړنی نښی وی، له خولی ئی ډیری ناړی راځی، یا برعکس

خوله ئي بيخي وچه شي، د ډوډۍ په خوړلو کې ډير تکليف پيدا کيږي، وړې وړې سپينې نقطې په خوله کې پيدا کيږي، کله کله دومره زياتې شي چه په ژبه، تالو، وريو، حلق، کې هم وړې دانې پيدا شي او په سختو کيسو کې تر امعا پورې رسيږي چې اسهال او تبه دواړه ورسره پيدا شي. او که دا مرض په همدغه شديد قسم په تير شوي عمر انسان کې پيدا شي نوئې قوت د ژوند کمزوري شويده ډيره خطرناکه علامه به ويلله شي.

ضروري هدايات: د تازه هوا، مناسبې غذا او پاکوالي ډير بايد خيال وشي، د مرض اصلي سبب معلوم کړې، نرمه غذا او مايعات وخورې، خوله په پاکو او بو د ورځې څو ځله پرې منځې که له اوبو سره پوتاشيم کلوريد يا مالگه گډه شي او خوله پرې پريمنځل شي ډيره گټه لري.

علاج: که حساسيت وي د حساسيت ضد دوا دې استعمال کړې، لکه اويل شربت يا تابليت او داسې نور د حساسيت ضد درمل. جنشن وايليټ دې په خوله او په دانو ووهې، په سختو پيښو کې دې نستاتين استعمال کړې، تر ډير ضرورت مخکې انتي بيوتيک دوا وې مه استعمالوې. او که همدغه دانې د شيرې، يا بل دانه لرونکې مرض له سببه پيدا شوي وي، د هغه مرض له علاج کولو سره ښه کيږي.

قانقريائي زخم Canker Sore

د مرض سبب: عموماً له دوو کلو تر شپږو کلو کوچنيانو کې پيدا کيږي، هغه هم په غريبو خلگو کې چه د غذا د صحيح تهيه کولو هيڅ قدرت نه لري او ښه پرورش يې نه کيږي همدارنگه په هغو خلگو کې چه نم لرونکو او لندو ځکو کښې ژوند کوي او په عمومي توگه وروسته له موسمي تبو څخه دغه مرض منځ ته راځي او له خپگانه وروسته هم منځ ته راځي.

علامات: د شونډو په د ننې برخه او په خوله او وريو کې سپين دردناکه لکې پيدا کيږي، دغه مرض شديد کيږي، سا بد بوی کوي، کله کله ناړې هم بد بويه شي، څومره چه مرض شدت کوي هغومره هغه ځايونه کلک والي پيدا کوي، خولې ته نيژدې

غدي پاړسوب پیدا کوی له یوی نه تر درو هفتو پوری له مینځه ځی.

ضروری هدایات: په ډیر احتیاط سره زخمونه پریمینځی، هایدروجن پراکساید، څلور یا پنځه قطری د ورځی څلور ځله پری اچوی، په مالگینو اوبو خوله پری مینځی، مریض ته د مرض له شروع څخه قوی غذا ورکوی لکه شیدی، هگی، شوروا، یخنی، میوی او داسی نور.

علاج: هایدروجن پراکساید څلور یا پنځه قطری د ورځی څلور ځله پری اچوی او وروسته یې په ښو پاکو پمبوو هغه زخمونه پاکه وی او د ورځی څلور واری وروسته له پاکولو د زخمو یې په کورتیکوستیروید مرهمو لکه دیکسامیتاسون، بیتامیتاسون غوړ کړی. انتی بیوتیک کومه مرسته نه کوی.

د ناړو زیاتیدل Salivation

د مرض سبب: د خولی زخمونه، گوشت خوره، د ژبی سوزش، د خولی خارش، د معدی خرابی د نیم سر درد، د حمل دوران، بعضی د حلق مرضونه، آتشک (سفلیس).

علامات: په خوله کی ناړی ډیری زیاتی پیدا کیږی، مریض وار وار ناړی توکی په اخر کی خبری او خوراک کول هم مریض ته مشکل کیږی، او مریض کمزوری کیږی.

ضروری هدایات: وچه ډوډی زیاته خوری او ښه یې ژو یاست وروسته دی شوروا سورپسی کړی.

علاج: د مرض اصلی سبب وپیژنی، پوتاشیم پرمنگنات په اوبو کی واچوی د ورځی یې دری واری غرغره کوی.

د غاښ درد Toothache

د مرض سبب: یو په یو د موسم بدلیدل، بدهضمي او د عام صحت خرابي، د غاښو پاک نه ساتل، د غاښ چینجن کیدل او پاړسوب کول، یا ډېر ترش،خواږه یا ډېر ساړه شیان په کثرت استعمالول د حمل په دوران کې هم ځینې ښځو ته دا تکلیف پیدا کیږي.

علامات: خوږ شوي یا چینجن شوي غاښ زیات درد کوي ، ورسره نیژدې وري پاړسوب کوي او که زیادت وکوي د غه ژامه او نیم مخ هم پاړسوب کوي.

ضروري هدایات: د غاښو ساتنه مهمه ده، د خوږو د ښه ژولو او هضمولو د پاره قوي او روغ غاښونه په کار دي، د غاښو په ښه ساتنې سره د غاښونو د چینجن کیدو او اوریو د خرابیدو مخ نیوی کیږي. د ناپاکو او چینجنو غاښونو له کبله سختې ناروغې را پیدا کیږي چې د وجود نوري برخي هم اخته کولای شي. د خوږو شیانو د خوړلو نه پرهیز وکړي، د ډېرو خوږو شیانو لکه گنۍ، شیریني، کلچې خوږ چاي او شربتو د خوراک نه غاښونه ژر چینجن کیږي، خپل غاښونه په مسواک ومینځي، د خوږو شیانو د خوړو نه وروسته هر ځل سمدلاسه خپل غاښونه پاکوي کله چه د ماشومانو غاښونه کیږي هغه پاکوي او بیا وروسته خپله دوی ته د غاښونو پاکول ورزده کړي او په دوی پام کوي چه دا کار په سمه توگه سرته ورسوي. ډېر گرم خواږه مه عادت کوي چې غاښو ته تاوان رسوي، ډېر ساړه شیان لکه یخي او واوره مه خوري، تمباکو (نسوار) او سگریټ غاښو ته مضر دي هیله ده چه عادت ئې ترک کړي.

د غاښ ښکل: عامه مقوله ده چې: «غاښ چې رنځور شي بیا دي امبور شي» دغه روایت درست نده ، درد لرونکي غاښ یا چینجي وهلي غاښ تر وسه وسه باید دي د دوا له لاري ښه کړي او مه ئې کاږي، هغه غاښ چې ډېر تینگ وي امکان لري چې غاښ مات شي هغه په رحمت کې زحمت پیدا شو. د موي مزاج لرونکي خلگ باید ډېر کوشش

وکړي چې غاښ و نه کاږي ولي بیا به ئې وینه په ډیر تکلیف بنده شي، بله ډیره مهمه خبره رایادیږي ګوري پام کوي چې غاښ په هر چا ونه کاږئ، امبور به ئې نه وي تعقیم شوی ډیر خطر به ورڅخه پیدا شي، په کلکو سپمتو (چتري) باندې غاښ مه کاږی او په یوه ورځ زیات غاښونه مه کاږي، کم له کمه باید دوي ورځې دې غاښ په منځ کښې ورکړي. غاښ باید د غاښو په صحیح جراح وښکل شي، هغه خلګ چه د مرګی دوا دوامداره خوري د غاښ درد ورته پیدا کیږي دوا دې بدله کړي او له خپل معالج سره دې مشوره وکړي.

علاج: د غاښ درد ته اسپرین ګټه رسوي مګر غاښ ډیر مهم شي دې له همدې کبله باید د غاښو متخصص ډاکتر ته مراجعه وشي.

د غاښ او اوريو آبسه Gum Boils

د مرض سبب: آبسه هغه وخت جوړیږي چه جراثیم د غاښ آخر ته ورسیږي او د زوو کڅوره جوړ کړي، بعضې وخت له یخ وهلو څخه هم آبسه جوړیدای شي.

علامات: خوږ من غاښ درد کوي، ګرم وي، پړسیدلي وي، تر ورځ یې په شپه تکلیف زیات وي، کمه تبه هم ورسره وي.

ضروري هدایات: مخکي له دې چې وجود ته جراثیم خواره شي علاج یې وکړي، غاښ پاک وساتي، ډیر ګرم یا ډیر سوړ شي مه خوري.

علاج: ګرم ګرم توکر ورته ونیسي، که درد زیات وي آبسي ته نشتر وروړي، ددې درد لپاره اسپرین تابلیت د ورځې دری ځله یو یو دانه استعمال کړي، او د جراثیمو

لپاره انتي بیوتیک لکه: د پنسلین تابلیت د ورځې درې ځله یا د تتراسکلین کپسول د ورځې درې ځله، ۵۰۰ ملی گرام واخلی. کـه مشکل زیات وی د پنسلین او ستـرفتو مایسن امپول سره مخلوط کړی د ورځې یو ځل تر شپږو ورځو ئی استعمال کړی که مشکل حل نه شی غاښ به بشکل غواړی.

پیوری Pyorrhea د اوریو یوه ناروغی

د مرض سبب: د غاښونو او وریو نه پاکول او یا ښه نه پاکول، په کافی اندازه د غذائیت نه لرونکی خواړه نه خوړل (سوء تغذیه)

علامات: التهابی (سرې او پړسیدلې) او دردناکه اوری چی ژر ژر وینی کیږی.

ضروری هدایات: د ډوډۍ د خوړونه وروسته غاښونه هرځل ښه پری مینځی د غاښو له منځ څخه د خوړو پاته شوی برخی وباسی، که چیری ممکنه وی د غاښونو او وریو د یو ځای کیدو په برخه کی جوړ شوی زیړبخن ارچق تورږئ په دی توگه به د اوریو لاندنی برخه پاکه شی، که چیری په لومړی وخت کی وینی شی خو ډیر ژر به اوری، روغی شی او نه به وینې کیږی. کله کله د مرگی د پاره استعمالیدونکی درمل د اوریو د پاړسوب او ناروغتیا سبب کیږی که چیری دا پیښ شی نو خپل معالج ته ورشی مشوره ورسره وکړی او د درملو د بدلولو کوښښ وکړئ.

ساتونکی خواړه چی په پوره اندازه ویتامین لری وخورئ په خاصه توگه لکه هگی، غوښه، لوبیا، سبزی، رومی بانجان، میوی لکه مالتی او لیمو.

علاج: لیسترین یوه یوه قاشقه د ورځې درې ځله په خوله کی واچوی او د خوړمن شویو اوریو په خوا کښی یی څه موده تکیه کړی بیرته یې تو کړی خوله څو ځلی په اوبو پاکه پری منځی.

بسم الله الرحمن الرحيم

انســـان

خالق تبارک و تعالی انسان اشرف المخلوقات پیدا کړی دی. او د ټولو جاندارانو څخه متمایز دی، ځانته ډیر عالي او اوچت خاصیتونه لري.

پاک خدای خارق العاده قدرت فکري، عقلي او مغزئي ورکړي. په یو انسان کې تاسي څه وینی؟ که چیري یو بل ته متوجه شو نو ویه ګورو چه ټول انسان سترګی، خوله، پزه، غوږونه، لاسونه، پښې او نور لري مګر یو بل ته سره ورته نه دی. همدا رنګه څنګه چه د هر سړی ظاهري غړی یو تر بله توپیر لري همداسی د هغـه د ننه نی غړی هم سره متفاوت دی. د حجم، شکل، رنګ او اندازی په لحاظ توپیر سره لري. دا هغه علت او وجهه ده چه موږ یو بل سره پیژنو.

د انسان ټول غړي له حجرو څخه جوړ شوی دی یو شمیر حجری چه یو ځای یوه دنده اجرا کوي نسج نومیږي، څو نسجونه چه یو ځای یوه دنده سرته رسوی غړی تشکیلوی او څو غړی چه سره یو ځای شي سیستم منځ ته راوړي. په دی کتاب کې د انسان د ځینو سیستمو مختصره څیړنه او مختصر مرضونه سره له مهمو تدبیرو او د صحت د ښی ساتنی په پښتو ژبه او ساده الفاظو څیړل شوی چه هر پښتون ورور او پښتنه خور په آسانی سره وکولای شی چه د ضرورت وړ معلومات ځانته حاصل کړی، او د خپل دنیایی ژوند له ښیګڼی څخه چه هغه ښه او کامل صحت دی برخمن شي.

د ویتامین C تابلیت د ورځی دری ځله یوه یوه دانه وزبیښبی، کـه ضرورت وی د سلفامید تابلیت یوه یوه دانه د ورځی دری ځله واخلی او له سلفامید سره اوبه زیاتی وڅښبی.

د ژبی پاړسوب Glossitis

د مرض سبب: دژبی زخمی کیدل، د معدی یا کولمو خرابتیا، د غاښو خرابی، بعضی شدید مرضونه مثلاً تیزه تبه، خنازیر، د آتشک فساد او داسی نور، گرم گرم خوراک، تیز مصالحه لرونکی شیان، زیات ترخه تمباکو او د ډیری چونی ورسره گډول (نسوار) او داسی نور.

علامات: د مرض په شروع کی ژبه درد کوی بیا یو په یو پاړسوب وکوی، له خولی اوبه زیاتی راځی، مریض ته د خوراک کول او غړیدل ډیر تکلیف ورکوی، دساه دریدو اندیښنه ورسره پیدا کیږی. لړزانده وی او تبه لری.

ضروری هدایات: د قبض علاج وکړی، د مرض اصلی سبب معلوم کړی چې هغه مرض ورک شی، ژبه هم ورسره ښه کیږی، مریض ته سره او نرمه غذا لکه شیدی او داسی نور شیان ورکوی. له گرمو او مصالحه لرونکو شیانو څخه پرهیز ورکړی.

علاج: په ژبه د امپی سیلین ۵۰۰ ملی گرامه کپسول پودر د ورځی دری یا څلور ځلی ورواچوی، د دی تبی او درد لپاره مسکن استعمال کړی لکه انلجین تابلیت یوه دانه د ورځی دری ځله یا اسپرین د ورځی دری ځله یوه یوه دانه.

د ژبې څرې کیدل Crack Fissure of the Tongue

د مرض سبب: د معدې خرابي، تیز مصالحه لرونکي خوراک کول، ترش شیان لکه اچار، چکني زیات استعمالول، له پانو سره زیاته چونه ژوول: (پان یو قسم شنې پاڼې دې چې سور رنګ به خوله کې ورکوي او ناړې یې بیرته توکي صرف د خوند لپاره یې څیني خلګ استعمالوي).

علامات: څو ځایه ژبه پرې کیږي (چوي) خوراک کول او غړیدل مشکل وي.

ضروري هدایات: زیات مصالحه لرونکي شیان او زیات ترش شیان مه خورئ، د چونې (اهاک) استعمال کم کړئ، ګرمه غذا او ګرم شیان مه خورئ، نرم او ساړه خواړه خورئ لکه شیدې، فیرني او داسې نور.

علاج: جنشن ویولیت د ورځې درې ځله د پمبو په ذریعه استعمال کړئ که ضرورت وي د امپي سیلین پودر د ورځې څلور ځله په ژبه واچوئ. د مرض اصلي سبب معلوم کړئ او د هغه مرض له علاجه سره به ژبه هم جوړه شي.

له ژبې څخه د ځینو مرضو معلومول:

ولې ډاکتر مریض ته وایي ژبه را وباسه؟

په دې خبره کې یو ظاهر مطلب شته هغه د ځینو امراضو علامې په ژبه کې کم بدلول راولي که تاسو په خپله ښه مطالعه د لاندې لیکل شویو علاماتو وکړئ ممکنه ده چې و به کولای شئ چې خاص مرض ورڅخه معلوم کړئ.

د ژبې رنګ، حرکت او په ژبه د استر کیدو څخه تاسو کولی شئ چه څه لاس ته راوړئ. که له تبې څخه مریض ډیر کمزوری شوی ؤ یا په عصبي او عقلي مرض اخته ؤ ژبه دې باندې نه شي راایستلی، د محرقې په تبه کې چې اسهال هم ورسره وي ژبه چې دې باندې راوباسي نه شي کولی چه ژبه تکیه کړئ او ژبه غیر ارادي په لړزه کې وي او هم

د ژبې رنګ ډېر تيز سور او ياتور استر لرونکي رنګ لري. که ژبه تور رنګ غوره کړي دا به وينه د مکروبي مرض له وجهي زهري شوي وي، د ژبې ډېره خوشکې يا زيړ استر په ژبه راتلل به د صفرا زيات والي وي. د ويني په کمي کي (کم خوني) يا په مزمن مرض کي به د ژبې رنګ بې له استره سپين شوي وي. په نفس بندي (سابندي) او د زړه په امراضو کي به اخر ته ژبه نيلي رنګ پيدا کړي. هميشه سره او خوشکه ژبه د سيل مرض (T.B) درته واضح کوي.

د معدي پړسوب، د هضمي خرابي او د يني باړسوب به د ژبې به مخ زيړ يا سپين استر درته ښکاره کړي. د معدي په پړسوب کي د ژبې منځ سپين، کناري او د ژبې سر سور وي. د آتشک په مزمن کي به ژبه په سطحه او کنارو باندي واړه واړه زخمونه ولري چې له ليري به معلوميږي. دې هر مرض په اخر کي چه ژبه په غير ارادي توګه لړزيږي يا ژبه شخوالي وکړي او مريض پوره خبري نه شي کولای ډېري خطرناکي علامې دي.

که له هر مرضه وروسته يا د مرض په اخر کي ژبه له خوشکۍ څخه لوندوالي او تري پيدا کړي ډېره ښه علامه او د صحت د بيرته فعال کيدو نښه ده.

مـــري Oeso phagus

دا د غذا مهمه لار ده چې له حلق څخه شروع د هوا د نل شاته د ملاد تير د مهرو مخامخ د حجاب حاجز له سر څخه تيريږي او د ملاد تير د لسمي مهري په برابر د معدي و سر ته ورګډيږي او هلته په يوو ښې له معدي سره تړل کيږي چې د سپنکټر په نامه ياديږي. مري په دري حصو تقسيم کوو چې اوله حصه يې عضلاتي ده، دوهمه حصه يې خانه لرونکي ده او دريمه حصه ئي لعابي حجري لري چې مري لانده ساتي او غذا معدي ته رسوي.

د مری کانسر Carcinoma of Oesophagus

سبب: د شرابو او یا نشه لرونکو شیانو استعمال، سګریټ، او هغه خلګ چې په غذا کې صحي اجزاوې نه شي خوړلای. اکثراً د مرض سبب نامعلومه وي.

علامات: په تکلیف د خوراک او څښاک تیرول، په اول وار کې د سخت شي تیرول ورته مشکل وي چې څو شپې تیری شي د نرمو شیانو او مایعاتو څښل هم تکلیف ورکوي. د وخت په تیریدو سره قي شروع کیږي او مریض دا محسوس کوي چې څه شی نه شم تیرولی او ورځ په ورځ درد هم ورسره زیاتیږي. ممکنه ده چې ینه هم لویه شي او د اوسپنې د کمیدو له کبله کم خوني پیدا شي. د وجود او به کمې شي او کله کله د مریض آواز (غږ) خراب شي.

ضروری هدایات: د هاضمې د جهاز ساتنه باید وشي ښه قوي او له اجزاو ډکه غذا استعمال کړي. غاښونه ښه پاک وساتي، هډوکي مه تیروي ممکنه ده چې مری زخم کړي، ډوډۍ په غاښو ښه میده کوي، او هم زیات مایعات ورسره استعمالوي. ژر تر ژره یې علاج وکړي امکان لري چې د دوا او علاج نه کول د خطر سبب وګرځي.

علاج: تابلیت رینې تادین یوه یوه دانه د ورځې دوه ځله او که سیمیتدین دوې ځله د ورځې یوه یوه دانه استعمال کړي ښه به وي، سرجري (اپریشن) ته ډیر ضرورت لیدل کیږي امکان لري چې تاسې واپریشن ته اړ شي.


PROPERTY OF ACKU

د تیرولو تکلیف Dysphagia
د غذا یا اوبو د تیرولو تکلیف

د مرض سبب: د مری په نامعلومه وجهه تنګیدل، زخم، د معدې زخم، د هاضمې خرابي، د تیزابو زیادت په معده کې، د تیزې مصالحې یا د زیاتې ترشي استعمالول.

علامات: دخوراک او څښاک په تیرولو کې درد او سختي ، د غذا بیرته راتګ د خولې خواته د مرۍ په اوږدو کې سوزش ،مریض فکر کوي چې له خوراک څخه مې سینه سوې کوي.

ضروري هدایات: زیاته ترشي مه استعمالوی، د هاضمي د جهاز له هره طرفه حفاظت وکړی.

علاج: انتي اسید شربت د ورځې دوه یا درې ځلې تر خوراک دمخه وخوری، بی کمپلیکس شربت د ورځې درې ځله وخوری ، که درد زیات وي د بسکوفان تابلیت د ورځې دوه ځله یوه یوه دانه استعمال کړی. که ضرورت وي د سیمیتدین تابلیت د ورځې دوه ځله وخوری. هره دوا د انسان د تکلیف او د وزن په اندازه استعمالیږي، تاسو خپل حالت ته پام کوی دوا زیاته او کمه خوری.

د معدې آماس Gostritis

د معدې آماس دوه قسمه ده یو د معدې

حاد آماس، دوهم د معدې **مزمن آماس.**

د معدې حاد (شدید) آماس Acut Gastritis:

د مرض سبب: خرابه غوښه خوړل ، خراب ماهي خوړل، کچه یا خرابه میوه خوړل، یا خام سبزي لکه ګازري، مولۍ او داسې نور ناپاکه او له خاورو ختو سره خوړل، د سوډا زیات استعمال د محرقې له تبې څخه.

علامات: سوی لړونکې دردونه، درد له کېښکلو څخه لږ زیاتیږي، د سرو اوبو

تنده لیکن نه اوبه او نه غذا په معده کی پاتیږی، په ژبه استرپروت وی او ذایقه (د خولی خوند) خراب وی، بدهضمی وی، تشویش زیات وی، نرمه تبه وی او که مریض د مرض له شدت سره مخامخ وی تبه هم زیاته وی.

د معدی لعاب لرونکی حجری په ورم اخته کیږی او له هغو څخه زیات سپین رطوبات رائحی، ممکنه ده چې زخمونه پیدا شی او وینه هم ښکاره شی.

ضروری هدایات: په دی مرض کې خیال کوی چې معده ښه آرامه کړی او د غذا وزن په معده کی مه زیاتوی، په شدید مرض کې هر قسم غذا یوه یا دوی ورځی مه خوری، په واوره او یخی سړی شوی اوبه لږ لږ او په وار وار وڅښبی، چې د مرض زور کم شی ښې پخی شوی شیدی کمی کمی ورکوی، د درد د آرام د پاره په یو بوتل کی گرمی اوبه واچوی او معدی ته یې نیسی او یا هم تود ټکر و معدی ته نیسی که زیات قبضیت وی د گرمو اوبو او صابون انیما (ماله) ځان ته ورکړی، چې مرض ارامیږی تاسو هم آهسته آهسته په نرمه غذا شروع کوی.

علاج: استراحت، تابلیت میتوکلوفرومایدد ۱۰ ملی گرام دری ځله د ورځی یوه یوه دانه که ضرورت وی امپول دی استعمال شی.

شربت: میوکین جیل = یوه یوه قاشق د ورځی دری ځله پس له غذا.

تابلیت: هیوسین = د ورځی دری ځله یوه یوه دانه.

د معدی مزمن آماس Chronic Gastritis

مزمن (د اوږدی مودی یا پر له پسی تکراریدونکی)

د مرض سبب: خرابه غذا، د چای زیات استعمال، زیات ساړه شیان څښل، دائمی قبضیت، جسمانی ورزش نه کول، په یو ځای ډیر کښیناستل، غم او زیات فکر، د غاښو خرابی، د آتشک نقرس یا وجع المفاصل زهر په وجود کی او داسی نور، که شدید ورم د معدی وی هم کله کله په مزمن آماس (ورم) بدلیږی.

علامات: له خوراک نه بعد فوراً نرم نرم درد، د معدی د رونډوالی کله کله ترشی

اوبه یا بلغم د قی په واسطه خارجیږی، ژبه استر لرونکی او کناری یی سری، د معدی کلک والی، د معدی هوا زیاتیدل، د زړه (معدی) سوی، د لاسو او پښو سوی، قبضیت، د میتازورنگ بدلیدل، د همدی مرض له وجهی ینه، زړه او بډوډی هم په مرض اخته کیږی.

ضروری هدایات: شدید او مزمن آماس د معدی دواړه یو رنگ هدایت لری هغه مخکی چې ولیکل شو هغه وجوهات او ضرور تونه وگوری.

علاج: سفاسریل تابلیت دری دانی د ورځی،
سیمیتدین تابلیت دری دانی د ورځی.
شربت: هیوکین جیل د ورځی دوه ځلی
د پوکید اسید، اورسپنی او B12 لرونکی خواړه وخوری.

نوټ: دغـه لاندی دوا وی مـه اسـتـعـمـالوی د همـدی مـرض په وخت کی: اندومیتاسین، فنایل بوتازون، اسپرین، ریزرفین او هم له نشه لرونکی شیانو څخه پرهیز وکړی.

د زړه جوش یا د معدی سوی

Heart Burn or Gastralgia

د زړه سوی:

د مرض سبب: بدهضمی، قبض، د زیاتو چایو استعمال، د نسوارو (تمباکو) زیات استعمال، زیات فکر او غم، دماغی محنت، نقرس او د ملر یا زهر، د ثقیلی غذا خوړل، د معدی تیزاب زیاتیدل، ډیر وخت په خالی نس گرزیدل، زیاتی سړی اوبه څښل.

علامات: د زړه جوش او سوی، درد عموماً د شپی وی، د معدی د خولی په برابر تلونکی او راتلونکی درد وی، له خوراک څخه څه شیبه وروسته یا فوراً دغه درد وی. کله کله په خالی نس (خالی معده) هم دغه درد وی، د معدی هوا یا فخص وجود

لری، تیغونه راخیژی او اخر قی پیدا کوی، که مرض شدید وی د معدی په مقام ډیر تیز درد او مریض هر وار معده کنبیکاږی، دغه قسم درد په خالی معده او ډیر وخت سهار وختی پیدا کیږی.

ضروری هدایات: له تابلیت اسپرین څخه پرهیز وکړی، که درد زیات وی گرمی اوبه یا گرمی ټکر و معدی ته ونیسی، ثقیله غذا مه خوری، زیاته شیرینی او زیاته ترشی مه خوری، دچای په ځای، جوش اوبه وڅښی. نشه لرونکی شیان بند کړی، ورزش وکړی.

علاج: شربت: آنتی اسید بعد له غذا نه د ورځی دوه یا دری ځلی استعمال کړی.
تابلیت: میتوکلوفرومایډ ۱۰ ملی گرام مخکی له غذا وخوری.
که ضرورت وی سیمیتدین ۴۰۰ ملی گرامه تابلیت یا ۳۰۰ ملی گرامه رینسی تادین تابلیت یوه دانه ماخستن د خوب په وخت وخوری.

د لوږی کمیدل Lost of Appetite (Loss)

د مرض سبب: بدهضمی، زیادت خوراک کول خصوصاً زیات غوړی خوړل، نشه لرونکی شیان زیات استعمالول، عصبی کمزوری، او داسی نور د معدی سرطان، د معدی زخم، شدید یا مزمن آماس د معدی.

علامات: د غذا د خوړلو خواهش ورکیدل اویا کمیدل، کله کله داسی پیښ شی چې مریض هیڅ نه خوری بلکه له غذا څخه نفرت کوی.

ضروری هدایات: ویتامین لرونکی خواړه وخوری، ورزش او کار په اندازه وکړی.

علاج: شربت: بی کمپلیکس د ورځی دری ځله یوه یوه قاشقه وخوری.
شربت: فرکتین د ورځی دوه ځله استعمال کړی.
د مرض اصلی سبب پیدا کړی او د هغه مرض علاج وکړی.

زیاته لوږه (ډیر وږی کیدل) Excessive Appetite

د مرض سبب: د کوچنیانو چنجی درلودل، د زیابیطس (شکری) په مرض اخته کیدل، د معدی خراش، له شدیدو مرضو وروسته هم ډیر او ژر ژر لوږه منځ ته راځی.

علامات: په دی مـرض کی لوږه ډیره زیاته وی، څـرنګه چی مـریض خـوراک وخوری دستی وږی شی. کـه مـریض څـه و نه خـوری ژر ژر بـه یې زړه ډوبیـږی، مـریض سست او پژمرده وی.

ضروری هدایات: همدی مرض مریض ته ښایي چې زیات خواړه په یو ځای و نه خوری، کم کم خوراک کول او ژر ژر خوراک کول لازم دی.

علاج: د اصلی سبب علاج په کـار ده، ښه له اجزاو پوره خواړه دي وخوړل شی. دوا ته بی له اصلی سببه ضرورت نشته.

بدهضمی (د معدی ضعف) Dyspepsia

د مرض سبب: بی وخته خوراک کول، زیات خواړه خصوصاً ثقیل خواړه خوړل، خامه غذا خوړل، له خوراکه سره اوبه زیاتی څښل، ژر ژر او بی له ښو ژولو غذا خوړل، یو رنګه خواړه ډیره موده خوړل، د ورزش نشتوالی، په تازه هوا کی نه ګرځیدل، د معدی د رطوباتو خرابی، د ینی خرابی، د وینی خرابی، د غاښو خرابی، زیات فکر او غم، زیات نشه لرونکی شیان استعمالول، د اوریو مرض (پیودی) د نقرص او مفصلو د مرض له کبله دا مرض منځ ته راځی.

علامات: د هاضمي جهاز نقصان د معدي او د هاضمي د جهاز فعل صحيح نه وي او د معدي په ساخت او د هاضمي د جهاز په جوړښت کي بدلون نه وي راغلی. د معدي په مقام درد، د معدي دروند والی، تیغونه راختل، غذا بیرته د خولی خواته راځي، کله قی، قبض یا اسهال، کله نرمه تبه هم ورسره وي. کله کله بی ذائقی په لوړ آواز تیغونه راخیژي. مریض ورځ په ورځ ډنگر کیږي.

ضروري هدایات: له شرابو، سرکی، غوړو، کوچو او خوږی څخه پرهیز کول لازم دي. غذا نرمه او ژر هضم کیدونکی باید وخوړل شي او ښه وژوول شي. پاخه سبزی یا شیدی دی په کمه اندازه خوری، له نشه لرونکو شیانو څخه پرهیز کول ښه دي، که د زړه جوش وي مالگه او مصالحه دي په خوراک کي کمه شي، که د زړه جوش او سوی زیات شي، غاښونه دي پاک وساتل شي، اوبه دي کمي وڅښل شي، ورزش ډیره گټه لري، په شیرگرمو اوبو غسل کړل فایده کوي، که د معدي سوزش وي او تروش تیغونه ورسره وي دا ظاهره کوي چې د معدي تیزاب زیات شوي دي په داسي حالت کښي له ترشي، زیاتي خوږي، مالگي او مصالحي څخه دي پرهیز وکړي.

علاج: د مرض اصلي سبب وپیژني او د هغه علاج وکړي دا مرض به ورک شي.
د انتي اسید شربت په ورځ کي دري ځله وخوري. د ویتامینو شربت په ورځ کي دري ځله یوه یوه قاشقه وخوري. او د هاضمي د جهاز ښه ساتنه وکړي.

Flatulence

د مرض سبب: د عصبی مزاج او له ډیر وسواس څخه، د یني التهاب، د یني نور مرضونه، د معدي مرضونه د کولمو مرضو نه او داسي ناپاکه خواړه چې د پاکوالی یا ښه پخیدو خیال یې نه وي ساتل شوی.

د مرض علامات: څرنگه چي خوراک وکړي دستي نس فخص شي، ریح (هوا) ډیره زیاتیږي، د معدي له فخص کیدو سره کله کله خوا هم راگرځي، مریض

د هاضمې سیستم

د هاضمې سیستم یو اوږد عضلاتي نل دی چه د مختلفو برخو څخه تشکیل شوی لکه: خوله، مرۍ، معده، وړې کولمې او لوئې کولمې، ينه او د پانکراس غده د هاضمې سره کومک کوي. تاسی ته خو معلومه ده چه هاضمه څه کار سرته رسوی یعنی څه دندی لري؟ زه به يې بیا هم یو څه یادونه درته وکړم. هغه داسی:

۱- د غذایی موادو اخستل او میده کول

۲- د خوراک تیرول او متواتره پر له پسی انقباض د ټول سیستم خوراک مخ ته بیائی.

۳- د لعاب ترشح چه خوراک حل کړي.

٤- د خوراک تبدیلول په محلول.

تاسی د هضم په باره کښې څه فکر کوی؟ هضم څه ته وائی؟

هضم: خواړه ځینی اوبلن دی او ځینی خواړه په اوبو کښې نه حل کیږی. که چیری خواړه د حل کیدو قابلیت پیدا نه کړی نو وجود ګټه نه شي ورڅخه اخیستې.

له دی کبله خواړه چه خپله کیمیاوی مواد دی باید کیمیاوی او فزیکی تغیرات ومومی او د حل کیدو وړ وګرځی. د خوړو کیمیاوی او فزیکی تغیراتو او حل کیدو ته په معده او کولمو کښې هضم وائی، او هضم د هضمی سیستم د لعاب په واسطه چه انزایم پکې شته سرته رسیږی.

انزایم څه ته وائی؟

انزایم عضوی ماده ده چه د کاتلست هغه کیمیاوی ماده ده چه د خوړو په تجزئی او حل کیدو کښې چټکتیا منځ ته راوړی.

ډیر فکر کوی او د نس د هوا له کبله په محفل کی نشی کښینستلی، زړه ئی غورځی او داسی نور تکلیفونه هم ورځ په ورځ پیدا کیږی. د نس هوا زموږ په پښتنو کې ډیره عیب شویده او اصلاً دا یو مرض ده.

ضروری هدایات: له شیرین او نشایسته لرونکی شیانو څخه پرهیز وکړی، له غذا سره او به مه څښئ. سبزی او خامه تر باره مه استعمالوی، چای پرېږدی، دغسی میوی او داسی شیان چې گیس زیاته وی لکه: منه، پیاز، ممیز، ممفلی (منگ پولی) او داسی نور مه استعمالوی.

علاج: معدی ته گرمی اوبه یا گرم ټکر ونیسی، د مرض اصلی سبب معلوم کړی، او دهغه علاج وکړی.

تابلیت: انزایم د ورځی هر وار له خوراکه سره وخوری.

شربت: انتی اسید د خوراک څخه وروسته یوه قاشقه استعمالوی.

که عصبی مشکل ورسره وی تابلیت ویلیم ۲ ملی گرام د ورځی دوه ځلی پس له غذا پنځه ورځی استعمال کړی.

قولنج Colic

د مرض سبب: په غذا کې غلطی یعنی ثقیل شیان په زیاته اندازه خوړل، ترش شیان یا ترشه (تروه) میوه خوړل، یا ډیرو سړو اوبو یا واوره کې په لوڅو پښو گرځیدل، د کولمو چنجی، قبضیت، ډیره خواشنی (غصه)، د بډوډی مرضونه.

د مرض علامات: د نامه شاو خوا داسی تیز درد وی ته به فکر کوی چې یو څوک په لاس زما کولمی مروړی (پیچی). د درد له وجهی یې زنگنونه تینگ نس ته نیولی وی، کله کله مریض یوی او بلی خواته غورځی، قبض وی خو ژر ژر خواهش لری هغه کمه هوا خارجیږی بل شی نه وی، تبه نه وی، نبض تیزنه وی چې مرض دوام وکړی،

نبض هم تیز شی او تشویش هم ورسره زیات شی، درد زیات او کم کیږی سبب یی دا وی چې هغه جمع شوی ماده یا هوا د وتلو خواته حرکت کوی څومره چې هغه جمع شوی مواد ښکته وزی د غومره درد تیزیږی او داسی غضب ناک درد شی چې د مریض شونډان له درد څخه توروالی وکړی او ځان نه شی تکیه کولای.

له نورو څو مرضو سره یی تشخیص: د معدی د آماس (التهاب) درد د معدی په مقام شروع کیږی، لیکن د قولنج درد له نامه سره شروع کیږی د کولمو د التهاب له وجهی درد تبه لری او د قولنج درد تبه نه لری. د بډوډیو د مریض درد له بډوډی څخه شروع کیږی او درد لاندی وغباندی ته ځی متیازی کمی کمی خارجیږی.

ضروری هدایات: گرمی اوبه یا گرم ټکر ورته ونیسی، د گرمو اوبو انیما (ماله) وکړی، له هر رنگه نفخه (هوا) لرونکی سبزو او شیانو څخه پرهیز وکړی، او که د قلنجو په مرض یو څوک په وار وار اخته کیږی د فلالین ټکر دی همیش په نس پوری وتړی.

علاج: له دغو څخه که هره پیچکاری وی په غوښه کی یی زرق کړی او که زیات تکلیف وی بیا ئی په ورید کی پیچکاری کړی او یا یی په سیروم کې د ورید له لاری استعمال کړی:

امپول: برالجین ۳ ملی، مگزیگان ۲ ملی، بسکوفان کمپوزیم ۲ ملی، فینتهازوسین ۲ ملی، اوافورتان ۳ملی، پیتادین ۱۰۰ ملیگرام، مارفین ۶۰ ملی گرام. که درد ژر آرام نه شی له پورته لیکل شویو امپولو څخه که هر امپول موجود وی ژر یې بیرته استعمال کړی او که ضرورت وی د میکروب ضد درمل هم ورسره استعمال کړی.

قبض Canstipation

د مرض سبب: ثقیله غذا ډیره خوړل، خشکه غذا زیاته خوړل، سبزی او میوی نه خوړل، په تازه هوا کی نه گرځیدل، چای زیات استعمالول، همیش ملاتړل، او حاجت ته

په معمولي وخت نه تلل، په وارو وارو جلاب (مسهل) استعمالول، د هغه له وجهي کولمې کمزوري کيږي او خپل فعاليت په ښه توګه نشي اجرا کولی، هغه خلګ چې دماغي محنت ډير کوي او ورزش نه کوي په دائمي قبض اخته کيږي. ښځې د نارنيوو په نسبت زياتي په قبض اخته کيږي خصوصاً حامله ښځې او اکثر له دايمي قبض څخه د ځينو ښځو رحم هم بې ځايه کيږي، ځيني مرضونه لکه: بواسير، چاغوالي، عصبي مرضونه او د رحم مرضونه د پښتورګيو (پړوډيو) مرضونه د قبضيت باعث کيداى شي. د غايطه موادو د نه کافي پرمختګ په کولمو کې د ميکانکي انسداد لکه (د لوئي کولمې په کنسر کې) د نرى کولمو د قريبه قطعي د تقلصاتو د لږوالي څخه (لکه په فلجي انسداد کښې) او په زياتو پيښو کې قبضيت اکثراً د تغوط د عکسې د عدم کفائي څخه پيدا کيږي (عادي قبضيت).

علامات: کله چه غايطه مواد وچ او يا د تغوط حاجت هره يوه ورځ وروسته صورت ونيسي عادتاً د قبضيت په نوم ياديږي، کله چې غايطه مواد په رکتم کښې د ډيري مودې د پاره تم شي په زياته درجه او به ضايع کوي او په کلک شکل بدليږي چې دا حادثه د ګيډې په کښتني برخه کې دردونه پيدا کوي، په همدې شان لږ څه اوبرين نصواري شکله غايطه مواد چې د يوې غايطې کلکې کتلې په شا و خوا موجود وي منځ ته راوړي، کوم رنځوران چې په قبضيت اخته وي اکثراً د بې اشتهايي، د ګيډې د پړسوب، د ګاز زيات خارجيدو، سردرد او ستوماني څخه هم شکايت لري.

مواد غايطه يې په ځنډ خارجيږي او بعضي وخت رفع حاجت زيات زور وغواړي چې له مواد غايطه سره وينه هم وليدل شي. دا مرض ډير عام دی، او ډير تشريح کولو ته يې ضرورت نشته.

ضروري هدايتونه: خوراک بايد په خپل ټاکلي وخت وخوړل شي، غوښه کمه استعمال کړي، سبزي، ترکاري او ميوې زياتي استعمال کړي، آم، زرد آلود، آلوبخارا، آلوچه، انګور، امرود، انځر، سنګتره، خټکي (خربوز) عادي قبضيت ته ډير مفيد وي مګر سيب (منه) او پياز چې خام وي ډير قابض شميرل شويدي. د ترميده وړه ډوډۍ،

کیک، حلوا، میټهايي او وريځی چې ډېره نشايسته لري قبض پيدا کولای شي احتياط ورسره وکړی. هغه غنم چې تر ژرنده ووزي او ډوډي ورځخه پخه شي مرسته کولای شي چې قبضيت کم کړی، د خوراک سره اوبه زياتی مه څښي ځکه چې زياتی اوبه د معدی رطوبات نرموی او هاضمه په آسانی منځ ته نه شي راوستلی. او داسی هم مه کوی چې بيخی له خوراک سره اوبه پرېږدی بيا خوراک ډېر خشک وی، هاضمه يې په مشکل راتلای شي له دی کبله له خوړو سره ميانه اوبه وڅښي چې نه زياتی وی او نه کمی وی.

د بعضی اشخاصو خشکی زياته وی هغه بايد کوچ (کوچی) يا غوړی زيات وخوری، ځکه چې د غوړو د کم والی له کبله هم قبضيت پيدا کيدای شي.

شراب، نشه لرونکی شيان، زياته مصالحه او بی وخته خوراک، سگريټ او زيات مسهل استعمالول قبض پيدا کوی، ښه به دا وی چې د غه شيان ترک کړی.

نس ته د نامه د ښی طرف څخه مالش پورته شروع کړی د معدی په برابرېي بيرته چپ طرف ته او د نامه د چپ طرف په برابر يې کښته خوا ته مالش ورکړی امکان لري چې زيات ته گټه وکړی، که دائمی (هميشه) قبضيت ولری د غذا او ورزش له لاری يې علاج وکړی تر خپله وسه مسهل (جلاب) مه استعمالوی چې هغه د هاضمی جهاز کمزوری کوی او ممکنه ده چې بيرته په قبضيت اخته شي.

له کوچنيانو (ماشومانو) سره مرسته وکړی چې ميندی يې ښه غذا وخوری او دوی ته هم ښه غذا تهيه کړی، ډېر احتياط وکړی چې ماشومان په مسهلاتو عادت نه کړی.

علاج: اسفغول پودر يوه قاشقه په اوبو کی د شپی له طرفه.

يا ، تابليټ ډالکولکس يوه يا دوی دانی ماخستن د خوب په وخت کی.

يا ، شربت کوېمافين يا شربت ايگارال يوه قاشقه د غرمی له ډوډي وروسته.

که ضرورت وی د اوبو او شهدو (عسل) مخلوط اماله وکړی ژر تر ژره به قبضيت مات کړی، که قبضيت شديد وی فرافين د ورځی دوه ځله يوه يوه قاشقه وخوری.

اســـهال Diarrhoea

د مرض سبب:

وظیفوی آفتونه: چې د تخریشی لوکولی، غذائی حساسیت (الرژی) معدوی یا پانکریاتیک خراب هضم، خراب امتصاص، مسهلات او د ویتامین ډی D فقدان څخه عبارت دی. د نریو کولمو آفات یا مرضونه، عصبی تشوشات، د زړه عدم کفایه او د درند و فلزاتو تسمم څخه عبارت دی، د نریو کولمو داخلی المنشأ مرضونه چې له لاندنی اسبابو څخه منځ ته راځی. وایروسی، باکتریائی، فنگسی، پروتوزوائی او میتازوائی خصوصی پرازیتونه، په خوراک کی بد پرهیزی، زیات خوراک کول، زیات مصالحه لرونکی غذا خوړل، کچه او ناپاکی میوی خوړل، د مریض حیوان غوښه خوړل، د خرابو او ناپاکو اوبو څښل، د موسم بدلوالی، دخولې ورکیدل یا په خوله کې غسل کول هم کله کله اسهال پیدا کولی شی. زیات فکر او غم، په ځینو مرضو کی لکه د محرقی تبه او د هیضی (کولرا) (وبا) په اول سر کی، تیز تیز جلاب (مسهل) استعمالول، بعضی حاملی ښځی په دوهمه یا دریمه میاشت کی د قی په ځای اسهال کیږی. ناقصه تغذیه ماشوم کمزوری کوی دی ډول ماشوم ته د نورو سببو له امله ژر ژر اسهال پیښیږی او اسهال یی سخت وی. چنجی، د کولمو نه بهر میکروبی ناروغی د غوږونو او تانسلونو مکروبی ناروغی، شری اود بولی جهاز میکروبی ناروغی، د فلسی پریو Falciparum ملاریا، کله ناکله د امپی سلین او تتراسکلین په شان ځینو درملو څخه او په زیاته اندازه د اومی میوې یا ډیر غوړ خوراک اسهال پیدا کولی شی.

د مرض علامی: اسهال د اوبړن او پر له پسی تغوط څخه عبارت دی، که د چا غتی متیازې نرمې او اوبجنی وی نو هغه اسهال لری، په کولمو کې قرار قرار مروړ پیدا کیږی څو شیبی وروسته اسهال شروع شی، ژبه استر ونیسی، په تنفس کې بوی پیدا شی، ترش تیغونه راخیژی، لینګی او وجود ډیر ژر سست شی بعضی وخت د مواد غایطی مقدار زیات نه وی خو حاجت ژر ژر وی.

سوزش لرونکی اسهال له زیاتو نشه لرونکی شیانو یا له ناپاکو خوړو څخه منځ ته

راځي. صفراوي اسهال چې درد هم ولري له گرمي او له گرم موسم څخه منځ ته راځي،
مزمن اسهال د کولمو ډېر کمزوري کيدو له کبله پيدا کيږي.

بې له درده د ويني اسهال: د معدې د زخم، د کولمو د زخم يا سرطان (کنسر) بواسير، او په ځينو ښځو کې چې حيض يې ورک شي د ويني اسهال پيدا کيداى شي.

که چيرې غايطه مواد د تغوط په هر عمل کې زيات وي فکر کيږي چې آخرني حصه د لوکولمو څرنگه چې د امالې د ورکولو سره وضعيت نيسي تر تأثير لاندې راغلې خو په آفت اخته نه دي نو ځکه ويلى شو چې دد ې تشويش د پيدا کيدو ډېر مهم ځاى د لوکولمو پاسنى برخه او يا نرې کولمې دي. په دې راز رنځورانو کښې که چيرې درد موجود وي د گېډې په کښتنۍ ښي برخه کښې به ځاى لرى، له بلې خوا که د هر تغوط غايطې مواد کم وي داسې څرگنديږي چې د لوکولمې آخرني برخه د نارمل مقدار غايطه موادو تحمل نه شي کولى نو ځکه همدا برخه ناروغه ده چې ددې ډول رنځورانو په غايطه موادو کښې اکثراً مخاطي او د ويني نرې رگونه موجود او درد د گېډې په کښتنۍ او يا عجزي ناحيې کښې حس کيږي.

ضروري هدايتونه:

څرنگه چې دا مرض ډېر عام او ډېر خطرناک ثابتيږي نو له دې کبله ما دغه ضروري وگڼله چې بحث يې هم زيات وشي، د مرض طبيعت د اسهال د حملې د شکل او سير د سمي، انتاني او يا الرژيک موادو سره د تماس راتلو تاريخچه، د رنځور د ناتوانى او ضعيفى درجه، د شخصيت او ژوندانه موقعيت د سببي عامل په معلومولو کې لويه مرسته کوي. د ناقصې تغذيې په مخنيوي سره د اسهال مخنيوي د خاک انداز استعمال او د پاکو اوبو اهميت او د مچانو او دوړو څخه د خوړو ساتل ډېر ضروري دي. ماشومانو ته د بوتل په ځاى د مور شيدې ورکوي. د مور شيدې د هغو ميکروبي ناروغيو په مقابل کې له ماشوم سره مرسته کوي کوم چه د اسهال سبب کيږي. که ماشوم ته د مور د شيدو ورکول ممکن نه وي نو ماشوم ته په کاشقه يا پياله سره شيدې ورکړئ د ماشومانو په بوتل يا چوشک کې شيدې مه ورکوي ځکه چې د هغه د پاک ساتلو او د هغه حفاظت گران دي او د ميکروبي ناروغى د پيدا کيدو سبب کيداى شي او

هم د ماشومانو د آراموالي په منظور واړه چوشکونه مه استعمالوی ځکه چې د هغه دناپاکه کیدو له کبله خوله خرابیږی اود اسهال مرض منځ ته راځی. کله چې ماشوم له خوراک سره عادت کوی نرم او کم خواړه ورکوی ډیر یا کلک خواړه د اسهال سبب کیږی. ماشوم پاک وساتی او کوشش وکړی چې ماشوم ناپاکه شیان په خوله کې وانه چوی، ماشوم ته غیر ضروری درمل مه ورکوئ.

مسهل (قبض ماتونکی) درمل د صحت په ځای ضرر رسوی. که له اسهال څخه د طبیعت وچتوالی معلوم شی ژر اسهال مه دروی ښه ده چې مضر شیان له وجود څخه خارج شی. رنځور انسان باید وجود گرم وساتی او ښه استراحت وکړی، که درد وی د درد ځای ته گرمی اوبه یا گرم ټکر ونیسی، تر ۲٤ ساعته پوری خوراک مه ورکوی او مایعات په کافی اندازه ورکوی. که قی نه وی او اسهال آرام شی بیا که څومره ژر کیدای شی دغومره دی ژر خواړه وخوری.

د اسهال اخته رنځور د پاره خواړه	
که سړی کانگی کوی یا دومره کمزوری احساسوی چې څه نشی خوړلای نو لاندی مایعات باید وڅښی: – چای – د وریجو اوبه. – د چرگ د غوښی، هگی یا لوبیا شورا. – د وجود د اوبو سمونکی شربت. – یا ددوو هیگیو سپین یو لیتر تازه او پخی شویو اوبو ته ورواچوی چې ښه سره حل شی د خوند د سمیدو په منظور لامیات یا یو څه مالگه ورواچوی که نور خوراکونه نه هضم کیږی دغه خوراک به هضم شی.	کله چې ناروغ د خوراک قابل شی نو ژر تر ژره دې سربیره په هغو مایعاتو چې ښې ستون کې یې لست ورکړ شوی لاندی متوازن خواړه یا هغې ته ورته شیان دی وخوری. **طاقت ورکونکی خواړه** **د وجود جوړونکی خواړه بلل کیدای شی.** پخی یا پخی شوی کیلی، کلچی، وریجی، سورکړی یا ایشیدلی چرگ، تازه جوار چې ښه پاخه شوی وی، هگی چې ایشیدلی وی، وریشی، نخود او لوبیا چې ښه پخ شوی وی. پخی شوی منې او پاخه شوی کچالو چې ښه نرم شوی یخنی غوښه

لاندې شیان مه خورئ

غوړ خواړه په غوړ کې پخه شوی لوبیا الکولی مشروبات او هر ډول جلاب یامسهل، اومې میوې، ډیر تروه خواړه، که شیدی فخص پیدا کړی یا اوبه ورسره گډی کړی او یا یې مه استعمالوی ستونځه زیاتولی شی.

تاسو ته معلومه ده چې اسهال ډیر ژر د وجود اوبه کمولی شي او که چیرته قي ورسره ملگري وي نو د غومره چټکتیا نوره د اوبو په کمولو کي راوستلی شي. یو لوی انسان په ورځ کي دري لیتره یا زیاتو اوبو ته اړه لری او یو کوچنی ماشوم لږ تر لږه په ورځ کي یو لیتر اوبو ته اړ تیا لری. نو د اسهال له شروع کیدو سره سم باید رنځور ته د وجود د اوبو د پوره کیدو په منظور ژر ژر او په لږ مقدار د اوبو محلول او شریتونه ورکړی. د اوبو د کمیدو یا د وجود د اوبو کموالی د دیهایدریشن Dehydration په نامه یادیږی.

ډیرانسانان کوم چې د اسهال له امله مری، ځکه مری چې د دوی د وجود په اوبو کې کموالی راځی په وجود کی د اوبو دې کموالی ته دیهایدریشن وائی، د وجود د اوبو کموالی هغه وخت پیښیږی چې داخیستل شوو اوبو له اندازې نه د ضایع شوو اوبو اندازه زیاته وی دا په سخت اسهال کې منځ ته راتلای شی، خصوصاً که کانگی هم ورسره وی همداشان دا په هغو سختو ناروغیو کې هم منځ ته راځی په کومو کې چې ناروغ د خوراک یا څښاک توان نه لری، د هر عمر خلکو ته دیهایدریشن پیښیدلای شی خو دا په کوچنیو ماشومانو کی ډیر ژر پیښیږی او ډیر زیات خطرناکه وی. په راتلونکی بحثو کی به دیهایدریشن یا د وجود د اوبو په کموالی ضروری معلومات وڅیړو.

د اسهال د مرض علاج:

د اسهال د زیاتو پیښو د پاره درملو ته ضرورت نشته خو په ځینو درملو کی چې سم استعمال نشی د گتی په ځای ضرر رسوی. ښه به داوی چې په عمومی ډول د اسهال د علاج د پاره لاندی درمل استعمال نشی.

د اسهال هغه درمل چې کاولین او پکتین لری لکه: کاوپکتات، متیازی کلکی او اسهال کموی خو د وجود د اوبو کموالی او جراثیم کنترولولای نشی، د ډای فینوکسی لات، لوموتیل په شان د اسهال درمل د بندونکی په شان کار کوی خو دا هغه میکروبی مواد د ننه ساتی کوم چې وتلو ته ضرورت لری. د اسهال هغه درمل چې نیومایسین یا سترپتومایسن لری باید استعمال نشی ځکه چې داکولمی تخریشوی او د گتی په ځای زیان رسوی.

د امپی سیلین او تتراسکلین په شان انتی بیوتیک د اسهال په ځینو پیښو کی استعمالیږی خصوصاً په کوچنیو ماشومانو کې دا پخپله ځینی وخت اسهال پیښوی. که چیری ددی انتی بیوتیک د خوړو نه دوی یا دری ورځی وروسته د ښه والی په ځای اسهال زیات شی نو هغه بند کړئ ځکه چې کیدای شی انتی بیوتیک د هغی علت وی.

د کلورامفنیکول استعمال ډیر خطرناک دی هغه باید هیڅکله د اسهال په عادی پیښو کی او د یوی میاشتی نه په کمو ماشومانو کې استعمال نشی، متأسفانه زموږ په خلګو کښې یې دومره زیات رواج پیدا کړیدی چې که ماشوم هر مرض ولری دوی وایې د «کولو» شربت راکړی. کول په عوامو خلګو کی د معدی داسی مرض شماری چې په معده کی شیدی خیدک شویدی ځکه ماشوم په اسهال او په ګانګو اخته دی او په عمومی توګه د کلورام فنیکول شربتونه په خپل سر استعمالوی او په طبی لحاظ کول هیڅ واقعیت نه لری نو ډیر پام کول په کار دی چې بی له معلومداری محرقی د کلورام فنیکول درمل استعمال نشی.

جلاب او مسهل باید هیڅکله داسی رنځور رانو ته ورنکړی شی کوم چې اسهال لری دا به هغه لا پسې زیات کړی او د وجود د اوبو د کموالی خطر به ډیر کړی.

د اسهال د مختلفو پیښو خاص علاج

پر ته له تبې ناڅاپه معمولی اسهال: د معدی خرابوالی؟ د کولمو ریزش؟

زیات مایعات وڅښی عموماً کوم علاج ته اړه نه لری د بندولو د پاره د کاوپکتات په شان د کاولین او پکتین مخلوط استعمالیدای شی خو دی ته کوم ضرورت نه وی ځکه چې نه خو دا د وجود د اوبو د کموالی په سمولو کې مرسته کولای شی او نه هم د جراثیمو څخه موږ خلاصو ولای شی نو ولی د هغو په اخیستلو سره خپلی پیسی ضایع کوو؟ دا باید کوچنیو ماشومانو او هغو رنځورانو ته ورنکړو کوم چې زیات ناروغه وی، که د سخت تشنجی (شخوالی) درد (قولنج) ستونزه موجوده وی نو د بلاډونا په شان د تشنج لیرې کوونکی ګټه لری.

اسهال او قی د زیاتو سببو له امله منځ ته راځي: که رنځور اسهال سره کانګی هم ولري نو په خاصه توګه ماشومانو کې د وجود د اوبو د کموالی خطر زیاتیږی دا ډیره مهمه ده چې د وجود د اوبو په ځای کونکی محلول، چای او د کولا شربت یا داسی نور مایعات ورکړی کوم چې څښلی یې شی. په هرو پنځو یا لسو دقیقو کې ګوټ ورکړی که چیری کانګی ژر بندی نشی نو د پرومیتازین یا فینوباربیتال درمل استعمالیږی، که چیری کانګی او اسهال آرام نشی او د وجود داوبو کموالی زیات شی د سیروم له لاری د قی ضد دوا استعمال کړی او د ورید له لاری د اوبو کموالی پوره کړی.

د وینی او بلغم سره یوځای اسهال(اکثراً د اوږدی مودې او تبه):

احتمالاً امیبی پیچش به وی او بحث به یی په پیچش کی وکړو، په پام کی ولرو چې د تتراسکلین کپسول او د میترونیدازول درمل په یوځای ژر ګټه کولی شی.

د تبی سره یوځای حاد اسهال، وینه ولري یا وینه و نه لري: (میکروبی پیچش؟ محرقه؟ ملاریا؟)

که یو رنځور اسهال ولري او د اوبو د کموالی د علاج د پیل کیدو نه شپږ ساعته وروسته هم تبه دوام ولري او زیات ناروغه بریښی، که ممکنه وی امپی سیلین ورکړی که نه وی تتراسکلین ورکړی، که د ناروغ حالت زیات خراب وی او له ذکر شویو دوا و څخه ناروغ ګټه و نه کړی او د محرقی نښې موجودې وی او توری یې لوی شوی وی اسهال او تبه سره ملګری وی په کلورو کوین باندی یې تداوی وکړئ.

پر ته له وینې او بلغمو، زیړ، بد بویه ځګ لرونکی اسهال (جیاردیا؟)

ممکنه ده چې دا د جیارډیا Giardia په نامه د یو ذره بینی پرازیت(طفیلی) یا ناقصې تغذئ له امله منځ ته راغلی وی، پدې دواړو پیښو کې زیاتو مایعاتو، قوی خوړو او استراحت ته اړتیا وی. د جیاردیا سخته ناروغی د میترونیدازول په درملو ښه کیدای شی. میترونیدازول د پنځو ورځو د پاره په ورځ کې دری ځله رنځور ته ورکړی.

د هر خوراک اندازه: لویان ۲۵۰ ملی ګرامه ګولی په وخت یوه دانه. (۱)

له ۸-۱۲ کلو رنځوران ۲۵۰ ملی ګرامه ګولی په وخت یوه دانه. (۱)

له ۳-۷ کلو رنځوران ۱۲۵ ملی ګرامه ګولی په وخت. (۱/۲)

له دریو کلو څخه کوچنی ماشومان ۶۲ ملی ګرامه په وخت. (۱/٤)

هضم په خوله کې: د خولې وظیفه څه ده او د هضم سره څه ارتباط لري؟

وګورئ چه خالق تبارک وتعالی څرنګه نظم منځ ته راوستې او څرنګه خواړه په تدریج سره هضمیږي او د وجود د استفادې وړ ګرځي.

څرنګه چه خواړه خولې ته داخل شي د غاښو په واسطه میده کیږي او په وړو وړو برخو ویشل کیږي، او له ناړو سره (چې انزایم پکې دي) ګډیږي، په هره اندازه چه خواړه میده او له ناړو سره ګډ شي په هغه اندازه ژر او زیات هضمیږي. ژبه خواړه لټ په لټ اړوي، د غاښونو په واسطه میده کیږي او له ناړو سره ګډیږي. د ناړو انزایم غیر محلول نشایسته د حل وړ ګرزوي او په ساده قندي موادو یې تبدیلوي (دا هم یو کیمیاوي عمل دی) وروسته چه خواړه له خولې تیر شي د مرۍ له لارې معدې ته ننوځي. مرۍ د یرش سانتي متره (30cm) اوږوالې لري. خواړه د موجي یا پریستالیتیک حرکاتو Peristaltic په واسطه د مرۍ څخه تیریږي او معدې ته داخلیږي.

پرستالتیک څه رنګه حرکات دي؟

پرستالتیک داسې موجي حرکات دي چه د هاضمې په سیستم کښې سرتر سره اجراء کیږي، یعنې د مرۍ مخکې کولمه وازیږي (پراخیږي) او د مرۍ (ګولی) شا ته برخه تنګیږي او په دې صورت سره مرۍ مخ ته لیږدول کیږي. دا حرکات له مرۍ څخه شروع او په آخره کولمه کښې ختمیږي.

هضم په معده کښې: معده یو عضلي غړی دی چه د ننني برخه ئې ډیری ګونځې لري. ددې ګونځو د غشا شاته غدې موجودې دي چه د معدې لعاب (عصاره) ترشح کوي. که چیرې د معدې عصاره زیاته ترشح شي د معدې د زخمي کیدو سبب ګرځي.

د معدې عصاره د مالګې تیزاب (HCL) او دوه رنګه انزایم لري. دواړه پروټیني مواد حلوي، د مالګې تیزاب د هضم کار آسانوي، خواړه په معده کې نرمیږي، میده کیږي او په محلول بدلیږي.

د وريجو د اوبو په شان اسهال (کولرا ؟):

د وريجو د اوبو په شان غتې متيازې د کولرا نښه ده، په کومو هيوادو کې چې دا ناروغي پيښيږي ډير خطرناکه وي او له يو نه بل ته ډير ژر ثرايت کوي. په يوه وخت زياتو خلکو کې پيښيږي او دا عموماً په لويو ماشومانو او لويانو کې سخته وي.

د وجود د اوبو کموالي ډير ژر منځ ته راوړي خصوصاً که کانگې او قي هم ورسره وي د وجود د اوبو د کموالي علاج ته دوام ورکړي. بحث او تدبير و نه به يې په راتلونکو مخو کې وڅيړو. خو په ياد ولرئ که چيرې روغتيايي مرکزونه موجود وي بايد ژر تر ژره خبر ورکړي څو د همدې مرض د خپريدو مخه ونيوله شي.

د شديد Acut اسهال علاج:

تابليټ: ليموټيل هر څلور ساعته وروسته يوه دانه.

کپسول: ايموډيم ۲ ملي گرامه اول وار دوه کپسولونه او وروسته له هر نرم دست څخه يو دانه کپسول په ورځ کې تر ۱۶ ملي گرامه زيات کپسولونه مه استعمالوئ.

که درد ورسره وي: تابليټ: مکسيگان دري ځلي يوه يوه دانه په ورځ کې استعمال کړي.

يا تابليت: بارالژين دري ځلي يوه يوه دانه د ورځې استعمال کړي. په نس گرمي اوبه يا ټکر کيږدي. که تبه هم ورسره وي تابليت ډيفينډال ايم Dependal-M دوه تابليتونه د ورځې دري ځله استعمال کړي. که ضرورت وي د وريد له لارې په سيروم کې د اسهال ضد دوا استعمال کړي او د درد امپولونه ورگډ کړي.

مزمن اسهال (د اوږدې مودې اسهال يا هفته اسهال چې بيا راگرځي:

دا په زياته اندازه د ناقصې تغذې له امله مينځ ته راځي. همدا شان رنځورانو ته ښه قوي خواړه چې زيات پروتين ولري ورکړي که اسهال بيا هم دوام وکړي بيا دا لاندې درمل استعمال کړي:

تابليټ: پانزينورام يا تابليټ کوډين Codein يوه يوه دانه د ورځې دري ځلي.

تابليت: فوليک اسيد ۵ ملی گرامه يوه دانه د ورځی.

شربت: بی کمپليکس يوه يوه کاشقه د ورځی دری ځله.

که اسهال يعنی مزمن اسهال ورک نشی نو ممکنه ده چې دا د اوږدی مودی دمکروبی ناروغی له کبله منځ ته راغلی وی لکه د آميب يا د سيل (توبرکلوز) او داسی نور. نو لټه پسی وکړی ترڅو اصلی عامل پيدا کړی او د هغه په علاج سره مزمن اسهال ورک او نابود کړی، په هر وخت کی ښی غذا ته ضرورت شته.

پيچ يا پيچش Dysentery

د مرض سببونه: ددی مرض باعث يو کوچنی ميکروب دی چې په ذره بين ليدل کيږی او د آميب په نامه يادېږی، آميب د پروتوزوائی انتان Entamoeba bistolytica په واسطه پيدا کيږی.

دا پارازيت دوی صفحی لری: تروفوزويت (Tro phozoite) او کيسټ (Cyst)، فعال تروفوزويت چې په متن انساجو کښی موجود وی د پتولوژيک بدلونو سبب کيږی خو سيت چې د لوکولی د مخاطی غشاء په سطح باندی د تروفوزويت څخه منځ ته راځی، د مرض د سرايت مسؤليت په غاړه لری. څه وخت چې سيت د خولی د لاری کولو ته ورسيږی د هاضمی انزايمو په واسطه ئی پوښ ضعيف او له منځه ځی او تروفوزويت آزاد او د لوکولی په انساجو کی ځای نيسی. د کولو د بکترياؤ موجوديت د کولو د آميبی آفتو په پيدا کيدو کی مرسته کوی.

سيت عموماً د ملوثی غذا يا اوبو دخوړلو او څښلو په واسطه د هضمی لاری ته ورل کيږی. اميبيازس په هر عمر کی پيدا کيدای شی. مچان د همدی مرض د خپريدو سبب گرځی له دی کبله چې مچ په خپلو پښو پسی د مريض د مواد غايطی څخه د آميب ميکروب وړی، څه وخت چې په غذائی اشياؤ کښينی هغه ميکروبونه هلته ورڅخه پاته شی او د روغ انسان و کولو ته له خوړو سره ولاړ شی. د پيچش مرض نور سببونه هم لری

لکه د موسم یو په یوه بدلیدل چې د ورځې ډیره ګرمي وي او د شپې یخ وي، خرابې او به یا ناپاکه میوې خوړل، خامې شیدې څښل، ثقیله غذا خوړل، په ګرمۍ کې د یو وخت پاتې خوراک په بل وخت خوړل، په غلیظ او خراب ناپاکه محیط کې اوسیدل، سخت قبضیت یا زیات مسهل استعمالول.

څوک چې یو وار په همدغه مرض اخته شي دوهم وار په آساني سره په دې مرض مبتلا کیدای شي. که د ملاریا تبه ډیر دوام وکړي هم پیچش ورځخه پیدا کیږي. که پیچش مزمن شي، نور مشکلات به هم پیدا کړي، لکه: د نس د پردې (Peritonitis) سوزش (التهاب) د ینې دانه (آبسه) د ینې پاړسوب، د ګردې (بډوډې) پړسوب، نمونیا او داسې نور. د باسیل میکروب هم پیچش پیدا کوي. Bacillary Kyseintery.

د مرض علامې: د مرض د سختۍ او نرمۍ په لحاظ یې علامې مختلفې وي.

که مریض په نرم یعنې خفیف مرض اخته شي بې له زیاته نقصانه د مرض دوره ختمیږي. که مرض شدید وي له لړزې سره تبه پیدا کیږي، چهره ژر بدلیږي او نبض تیز شي، په ژبه استرغوړول کیږي، قې شروع کیږي ، د نس او کولمو لکه ازغي چې وي یا یې په چاقو وهي داسې بې قاعدې دردونه شروع کیږي، مریض داسې فکر کوي چې په کولمو کې یې سخته او غلیظه ماده خارج کړي، ژر ژر قضاء حاجت ته ځي خو هغه لږ بلغم رقمه سپین مواد یا وینه ورځخه خارجیږي او بل هیڅ شی نه وي.

بعضې وخت دغه تشنجي فعل مثانې ته ځي او د نرمو متیازو ژر ژر خواهش پیدا کیږي. په ګرمو ملکو کې دا مرض ډیر شدید وي دردونه د نامه په څلورو طرفو کې زیاتیږي او د ملا د تیر لاندې هم ډیر تیز درد شروع کیږي.

بعضې وخت شریانونه (د وینې هغه رګونه چې وجود ته وینه رسوي) زخم کیږي او وینه جاري کیږي په داسې حالت کې مریض ډیر کمزوری کیږي نبض یې ووړ (کوچنی) او تیز تیز حرکت کوي. څیره خرابیږي، تبه زیاتیږي او سړې سړې خولې په مریض راځي نو له همدې نه معلومیږي چې مریض په تکلیف او نورهم په تکلیف کیږي. په داسې وخت کې د مریض جدي مراقبت ته ضرورت دی. له ښه حفاظته او مراقبته وروسته مریض بیرته له سرو خولو ښه کیږي او غټې متیازې یې بیرته خپل قدرتي شکل اختیار

او غورد کوی مریض بیرته ښه کیږی. په گرمه هوا کی دا مرض له یو نه و بل ته انتقالیږی ، که چیرته د پیچش له مرضه سره تر خولی او پوزی وینه جاری شی ډیره خطرناکه علامه باید وبلله شی او فوراً دی په شفاخانه کی داخل کړ شی.

له مشابه مرض سره پیژندل ضروری دی:

بعضی وخت دا مرض له نورو مرضو سره یو شان علامی لری او تشخیص یې هم ډیر مشکل وی. د پیچش خاص عامل د آمیب میکروب دی او هغه د غټو متیازو په معاینه کی لیدل کیدای شی او که د آمیب میکروب د لابراتواری معاینی څخه معلوم نشی هغه به بل مرض وی لکه: د ملاریا له تبی یا به په کولمو کی سده پیدا شوی وی خو د کولمو د سودی درد ډیر شدید وی او تبه نلری.

له بواسیرو څخه تر غټو متیازو د مخه یا ورسره یو ځای وینه راځی له هغه سره نه د کولمو پیچ او نه تبه ورسره وی. د مقعد د سرطان له کبله په مقعد درد وی او له غټو متیازو سره بلغم او وینه هم وی او د قضاء حاجت په وخت کی درد ډیر شدید وی.

ضروری هدایتونه: مریض باید په یوه ښه هوا لرونکی خونه (کوټه) کی آرام او استراحت وکړی که د مرض حمله شدیده وی بیډپین (هغه لوښی ده چې مریض په بستر کی په آ«انی سره قضاء حاجت پکی کړای شی) استعمال کړی. د دی درد د آراملو لپاره گرم ټکر و نس ته ونیسی کله چې هغه ټکر سړوالی وکړی سمدستی بل گرم ټکر ونس ته ونیسی. د وجود د اوبو د کموالی په ضد محلول استعمال کړی. که مرض اخستونکی شکل اختیار کړی نو غټی متیازی ښه په خاورو کی پټوئ یا له بیت الخلاء څخه کار اخلی او هم د پاکوالی ډیر مراعات وکړی، او به پخه وی چې ښی سړی شی بیا یې څښی، خامی ترباری مه خوری لکه بادرنگ، گازری او داسې نور او هم خامی میوی مه خوری. د مچانو مخنیوی وکړی، د خوراک تول لوښی او شیان ورڅخه خوندی وساتی ولی چې مچان له خپلو پښو سره د آمیب میکروب انتقالولی شی او ډیر روغ کسان په دغه خطرناکه ناروغی اخته کوی، د مریض د بیرته صحت کیدو پوری نرمه او ژر هضمیدونکی غذا ورکوی او هم ښی پخی شوی شیدی ورکوی.

که د مریض له خولی او پزی وینه ورسره شروع شی(Haemorrhagic Dysent-ery) وینه بهیدونکی پیچش ورته وائی ډیر خطرناک دی باید ښه حفاظت او مراقبت د مرض وکړی.

د مرض علاج: شدید پیچش ته میترونیدازول د پنځو ورځو د پاره په لاندی اندازه ورکوی:

لویانو ته ۵۰۰ تر ۷۵۰ ملی گرامه تابلیت دوی دوی دانی د ورځی دری ځله (۳×۳)

له ۸ تر ۱۲ کلو ماشومانو ته ۵۰۰ ملی گرامه تابلیت دوی دانی په وخت دری ځلی (۲×۳)

له ٤ تر ۷ کلو ماشومانو ته 275mg تابلیت یوه نیمه دانه د ورځی دری ځلی (۱,۵×۳)

له ۲ تر ۳ کلو ماشومانو ته ۲۵۰ ملی گرامه تابلیت یو دانه دری ځلی (۱×۳)

له دوو کلونو نه کوچنی ماشومانو ته ۸۰-۱۲۵ ملی تابلیت نیمه یا دریمه حصه دری ځلی (۱/۲×۳=۱/۳×۳)

ودرد ته تابلیت سبکوفان یوه یوه دانه د ورځی دوه ځله (۲×۱)

که زیات قلنجی درد ورسره وی، امپول بارالژین ۲ ملی گرامه په غوښه کی پیچکاری کړی که په غټو متیازو کی (Puscells) خرابی شوی حجری موجودی وی بیا کپسول تتراسکلین ۲۵۰ ملی گرامه یو یو دانه د ورځی څلور ځلي واخلی. او کوچنیو ماشومانو ته د همدی پورته اندازی نیمه برخه ورکړی. که مرض شدید وی د دوا اندازه له پورتنی مقداره یو چند نوره پورته کړی، تداوی ته لس ورځی دوام ورکړی.

که آرام نشی تابلیت د یفیندال ایم (میترونیدازول × فیورازولدین) دوه تابلیته دې دری ځلی د ورځی واخلی. که د وجود اوبه کمی وی، ۱۰۰۰ سی سی گلوکوز سیروم آهسته د ورید له لاری زرق کړی، یا دوجود داوبو د پوره کولو محلول وڅښی. که قی ورسره وی تداوی د ورید له لاری شروع کړی سیروم ته د قی ضد امپول ورگډ کړی.

مزمن پیچش: تابلیت د یفیندال ایم دوه دانی د ورځی دری ځله. (۲×۳) لس ورځی. یا تابلیت تینیدازول ۲ گرامه د ورځی یو ځل پنځه ورځی.

که د آمیب له کبله د ینی التهاب (Amoebic Hepatitis) منځ ته راشی:

تابلیت میترونیدازول ۴۰۰ ملی گرامه یوه یوه دانه دری ځلی د ورځی بعد له غذا لس ورځی (۳×۱)

یا تابلیت تینیدازول ۳۰۰ ملی گرامه دوه دانی د ورځی دوه ځله پنځه ورځی (۲×۲)

کپسول: تیرامایسین (Terramycin) ۲۵۰ ملی گرامه یو دانه کپسول څلور ځلی لس ورځی (۱×۴)

که تبه ورسره وی تابلیت پرستامول یوه یوه دانه د ورځی دری ځله (۱×۳)

که قی او کانگی ورسره وی امپول میتوکلوفروماید یا قطره میتوکلوفروماید امپول میتوکلوفروماید یو ځل قطره (۳×۲۰)

که اسید ورسره زیات وی او معده جوش کوی، تالیت انتی اسید دوه دوه دانی دورځی دری ځله (۲×۳) وزبیښبی.

ښه مزه دار او نرمه غذا په کمه اندازه وخوری.

که آمیب د ینی آبسه جوړه کړی وی (Amoebic Liver Abseess)

دا د کولمو د امیبی میکروب له کبله ۲٪-۵٪ کیسو یعنی واقعاتو کی منځ ته راځی. کله چی امیب زخم جوړ کړی، د وینی لویو وریدی رگو ته ننوځی او له هغی لاری ینی ته ځان رسوی او ډیر ځله د ینی په ښی خانه (Right Lobe) کی ځای نیسی له دی وجهی چی ښی خانه لویه او ډیره وینه پکښی وی.

تبه (38-39c) له لړزی سره شروع کیږی او وروسته له خولی سره بیرته کتهوالی کړی، درد په پورتنی حصه د ښیتیو کی حس کیږی چی هغه درد له سا ښکلو او ټوخی سره محسوس کیږی. ښی اوږه هم کله کله درد کوی، مریض ورځ په ورځ کمزوری کیږی، کانگی او ټوخی زیاتیږی او د پښو پړسوب ورځ په ورځ زیاتیږی.

کله کله د چاکلیت رنگه بلغم له ټوخی سره خارجیږی (۲۰٪) واقعاتو کی د زیړی مرض هم ځان ظاهره کوی. کم خونی پیدا کیږی او پړسوب هم په مخ ځی، ژبه ډیره وچه او خشکه شی.

علاج: مي ترونيدازول ۲۰۰ ملي گرامه ٥ ملي امپول په گلوكوز سيروم كښې آهسته ورته زرق كړي هره ورځ يو وار يا وروسته له لسو ورځو تابليت كلوروكين يوه يوه دانه د ورځي دوه ځلي دري هفتي واخلي، كه ضرورت وي د هغي آلي له لاري چې هغه ستن هم لري له يني څخه آبسه وباسي (Drainage byneedle aspiration)

مريض ښه مراقبت ته ضرورت لري، ډير ژر هضمه كيدونكي غذا وركړي.

باسيليري پيچش (Bacillary Dysentery):

كه د پيچش په وخت د مواد غايطي لابراتواري معاينات باسيل تشخيص كړي بيا يې په لاندي دواگانو علاج وكړي.

تابليت: كوترا ميكسازول دوه دوه داني د ورځي دوه ځله (۲×۲)

يا كپسول: امپي سيلين ۵۰۰ ملي گرام شپږ ساعته وروسته يو دانه (۱×٤)

يا كپسول: تترا سكلين ۵۰ ملي گرام شپږ ساعته وروسته يو دانه (۱×٤)

يا تابليت: نالاكسيك اسيد ۱ گرام شپږ ساعته وروسته يو دانه (۱×٤)

كه د وجود اوبه كمي وي محلول وركړي يا گلوكوز سيروم د وريد له لاري ورته زرق كړي.

هيضه Cholera

د همدي مرض ميكروب له څو ساعتو ترڅو هفتو پوري په وجود كي پټ وي او بيا ناڅاپه حمله شروع كوي د وايبريو كولرا (Vibrio Cholerae) انتان له سببه منځ ته راځي. دا انساني ناروغي ده چې د تيز اسهال او د وجود د اوبو د كموالي سبب كيږي او په اسيا كي په (Epidemic) وبايي يعني خپريدونكي قسم ليدل كيږي. كله كله تنها يو مريض هم په ځانگړي توگه په دې مرض اخته ليدل شويدي.

د مرض سببونه: دا مرض د كولرا د انتان له كبله منځ ته راځي، كله چې روغ انسان په غذا كي د كولرا ميكروب يعني جراثيم وخوري هغه په نري كولمو كي ځان پيدا كوي او د څه وخت په تيريدو مرض مينځ ته راوړي. بعضي وخت په څاه يا چينه او كاريز كي دا جراثيم پيدا شي او د اوبو له څښلو سره مرض پيدا كيږي. د كومو انسانانو چې د

هضمي نظام خراب وي یا ډیر ویریدونکي (ډارن) وي په دي مرض ژر اخته کیږي. د یو وخت خوراک په گرمی کي بل وخت خوړل، ناپاکه غذا، ناپاکه میوي او ناپاکه اوبه څښل د همدي مرض سبب کیدای شي، دا ناروغي په غریبانو او هغو خلکو کي چي د ژوند سویه یې ښکته وي ډیره لیدل کیږي. د دي مرض شیوع په وچو او تودو موسمو کي چې مخکښي یی باراني موسم تیر شوي وي منځ ته راځي، ددي ناروغي سبب په خاصه توگه تر اوسه معلوم نه دی او هم د تیفوئید باسیل په څیر د ویبریو کولرا مزمن ناقلین وجود نه لري. په طبیعي ډول یواځې انسان د ویبریو کولریک په واسطه منتن کیږي که څه هم عموماً دا انتان د ملوثو اوبو په واسطه یو بل ته سرایت کوي، خو د ملوثو سبزیجاتو او میوو په واسطه چه د ناروغ د غایطي موادو او هغو اوبو چې د دي میکروارگنیزم لرونکي وي په تماس راغلي وي هم سرایت کولای شي.

څرنگه چې هغه ډاکتران او نرسان چي د کولرا د ناروغانو تداوي او وارسي کوي او هغوي سره د نږدي څخه په تماس وي ډیر کم په مرض اخته کیږي نو که حفظ الصحوی قوانین مراعات شي ددي انتاناتو مستقیم او تماسي سرایت نامعمول دی.

د مرض علامي: کولرا د شدید اسهال په څیر د گیډي د درد په واسطه شروع کوي، استفراق لري او د مریض ساړه کیږي خو تبه موجوده نه وي، وروسته له څو ساعتو اسهال ډیر یږي. او د غایطه موادو حجم په ۲٤ ساعته کي له ۱۵ تر ۲۰ لیترو پوري رسیږي. لومړي غایطه مواد اوبرین، مخاطي بی بویه او په ځینو وختو کي وینه هم ممکن پکښي وي، د کولرا د ناروغ غایطه د وریجو د اوبو په څیر او ښایي د ویبریو کولرا کتلي هم پکښي موجودي وي، ناروغ ډیر ژر د وجود اوبه بایلي او د یهیدري (د وجود اوبه کمي شي) کیږي او پوستکي یې یخ او وچ وي د ویني فشار یی کښته کیږي، سترگي ئی ښکته لوېږي، جسم سړیږي او سړي خولي راځي، نبض ډیر باریک او کمزوري کیږي او بعضي وخت نه معلومیږي، تنده ډیره زیاتیږي خو چه هر څه وڅښي بیرته یې راقي کړي. وړي متیازي کمیږي یا بالکل بندي شي، سا بندي یعني د تنفس تنگي پیدا کیږي. څرنگه چه دا مرض ډیر خطرناک دی نو راځي چې زیاته مطالعه پکښي وکړو او په څو درجو یې وویشو.

اوله درجه یا د مرض ابتداء او شروع:

عموماً د خوراک کموالی د وجود سستی له څو ساعتو څخه ترڅو ورځو پوری دوام لري. مریض انسان د خپل کار په کولو کی تکلیف محسوس کوی که چیرته په منطقه کی د همدی مرض موجود والی ثابت وی، مریض ډیر وهم ورڅخه کوی. په اوله درجه کی د مرض پیژندنه ډیره سخته وی، که په نزدی ورځو کی د همدی مرض اوازی خپری وی او تاسو یو څه په ځان کی سستی محسوس کړی نو کوشش وکړی چې پخی شوی اوبه وڅښی او خاص میوی مه خوری د معدی او کولمو مشکلات په نظر کی ولری او ځان له ناپاکه خوړو څخه وژغوری او هم کوشش وکړی چې ښه غذا او پاکی اوبه زیاتی استعمال کړی ترڅو دی ستاسو وجود په خپله د مرض په کمولو کی مرسته درسره وکړی. د اولی درجی په ختمیدو سره د وریجو د اوبو په قسم خړ اسهال پیدا کیږی او د ګیډی درد هم مریض محسوس کولای شی.

دوهمه درجه: دوهمه درجه د مرض د ترقی زمانه ده، اسهال په زیاتیدو شروع وکړی څو شیبی وروسته قی شروع شی او تنده دومره زیاته شی چې له برداشت او زغملو څخه ووزی. چې څنګه اوبه وڅښی سمدستی یې بیرته را قی کړی. ډیر ناآرامه شی او زیات ویریږی. سترګی ښکته ښکته پکښی ولویږی او دومره کمزوری شی چې هیڅ یې په قدرت کی نه کیږی. نبض یې کمزوری شی، جسم یې ډیر سوړ شی او غږ یې ډیر خراب شی ژبه یې خشکه او وچه شی، خبری په ډیر تکلیف کوی، وړی متیازی بلکل بندی شی او په مریض بیهوشی راځی. ینه، بډوډی، سږی او زړه خپل کار سم نشی اجرا کولی، د زړه حرکت قایم وی خو دومره کمزوری وی چې وینه وجود ته سمه نشی رسولای. سږی حرکت کوی خو وینه ښه نشی پاکولای او اکسیجن په صحیح طور نشی وینی ته داخلولای، له همدی کبله سا بندی پیدا کیږی، ټول وجود ډیر سوړ شی باالخصوص پښی ډیری سړی شی، په دوهمه درجه کی په کار دی چې ښه مراقبت د مریض وشی او په کافی اندازه مایعات د ورید له لاری ورکړی شی.

دریمه درجه: څه وخت چې بیرته نبض فعال حرکت شروع کړی ورو ورو تنفس

آساني کړي او په آسانتيا سره مريض سا ښکلای شي. جسم چې لکه يخی داسی سوړو اوس بيرته تودېږي. په څيره بيرته تازه والی راڅرگندېږي. د اسهال او قی رنګ بيرته صفراوي شکل اختيار وي، او اسهال وړو وړو رقيق کيږي. بډوډی بيرته وړی متيازی پيدا کوی، د مريض غږ سميږي او له لږ تسل ورکولو سره يې وهم له دماغه وزي. که د ښه کيدو په علامو کی قی او اسهال دوام لری د وهم ځای ندی، په آهسته به ودريږی خو تر هر څه زيات فکر خوراک ته په کار ده، بايد ژر قوی غذا ورنکړو او مريض ته د دوا مقدار هم بايد کم شي، په شيدو کی بوره ښه وايشوو بيا يې په کمه اندازه مريض ته ورکړو. د معدی او کولمو د ضعف له کبله که ثقيله غذا مريض ته ورکړو امکان لری چې مرض بيرته شروع شي او دوهم وار مرض ډير مهلک ثابتيږي. نو په کار ده چې ښه حفاظت يې وکړو. کله کله د مرض له ورکيدو سره د وجود د ضعف له کبله تبه پيدا کيږي په کار ده چې د ينی، بډوډی کولمو او معدی په نظر کی نيولو سره د تبی علاج وکړو.

ضروری هدايتونه: مريض ته د آرام او استراحت کول په کار دی، څرنګه چې اسهال شروع شي مريض بايد يو قدم هم له خپل ځايه څخه و نه ښوری، د مرض دزړه ښه کولو ذريعی په کار واچوی، او مرض ته هر ساعت کی تسل ورکوی، دوامداره دا ور ته واياست چې انشاء الله مخ په ښه کيدو يې، د مريض کمره هوا داره او پاکه وساتی، مرض ګرم وساتی که کومه حصه ډيره سړيږی ګرم ټکر يا ګرمی اوبه ورته ونيسی. مريض ته به يخی سړی شوی اوبه ورکوی، هيڅ وخت اوبه مه ورڅخه ګرزوی، که اوبه ورڅخه وګرزوی وينه سختيږي او مريض له وهم سره مخامخ کيږي.

غذا: د کولرا د مريض له هر قسم غذا څخه پرهيز لازم دی، نشه لرونکی شيان ډير نقصان ورته رسوی، په يخی سړی شوی پخی اوبه يو يو ګوټ (غړپ سور) په وار وار ورکوی له دی کبله چې غذا نه هضميږی او له غذا خوړلو بيرته قی شروع کيږي. که قی ودريږي بيا کولی شی چې پخی شوی سړی شيدی په لږه اندازه ورکړی، آهسته آهسته مريض له خوراک سره عادت کړی څرنګه چې مريض د صحت خواته روان شي يو ټکره د سړو اوبو په تندی باندی ورکيږدی که مريض ويده شو نو سل په سل کی د صحت اميد دی.

هضم په کولمو کښې: خواړه د معدې څخه وړو کولمو ته ځي، او اساسي هضم هلته صورت مومي. کولمې (7متره) اوږدوالی او (2.5cm) قطر لري. په کولمو کښې درې مهمې هضمي عصارې شته.

(۱) د کولمو عصاره (۲) د پانکراس عصاره (۳) د تریخي عصاره (صفرا)

۱- د کولمو عصاره: دا عصاره د وړو کولمو له دیوال څخه ترشح کیږي، پروتین او شکري مواد هضموي.

۲- د پانکراس عصاره: چه د پانکراس غدې له حجرو څخه ترشح کیږي او وړو کولمو ته د مخصوص نل په واسطه توئیږي، دا عصاره انزایمونه لري چه د قندي موادو، غوړو، پروتین هضم سرته رسوي او په داسې موادو یې تبدیلوي چه د جذب لپاره تیار شي.

۳- د تریخي (صفرا) کیسه: د تریخي کیسه صفرا تولیدوي او صفرا د غوړو هضم په نریو کولمو کښې تکمیلوي، صفرا په ینه کې تولیدیږي او د تریخي په کیسه کښې دا ټولیږي او بیا د مخصوص نل په واسطه کولمو ته ځاځي. په آخری حصه کې د پانکراس او تریخي له نل سره یو ځای کیږي او وړې کولمې ته ننوزي د تریخي کیسه په ینه پسې نښتې ده.

خواړه څرنګه بدن ته داخلیږي؟

څنګه چه وویل شو کله چه خواړه وړو کولمو ته رارسیږي نو حل شوي وي او په آخري موادو بدل شوي وي یعنې داحل شوي مواد له کولمو څخه وینې او لیمف ته داخلیږي او وینه یې ټول بدن ته رسوي.

لیمف (Lymph): سپینه مایع ده چه د وینې د رګو له جدار څخه بهر ته راوځي او په نسج کې راټولیږي.

میتابولیزم څه شی دې؟

میتابولیزم: Metabolism د خوړو ټول فزیکي او کیمیاوي تغیرات په بدن کې میتابولیزم نومیږي یعنې چه خواړه وخوړل شي هضمیږي، بدن ته جذبیږي او ډ ننه په بدن

څرنګه د کولرا له مرضه موږ ځان ژغورلی شو؟

مرضونه له جانبه د لوی خدای (ج) په انسانانو نازلیږي، مرض له دې کبله هم نازلیږي چې انسان د بل انسان په درد او غم خبر شي او له دې وجهې هم نازلیږي چې انسان مغرور او سرکش نه شي د انسان د اصلاح په خاطر لوی خدای (ج) مرض ورته رانازل کړي چې انسان وپوهیږي چې زه ډیر عاجز بنده یم، بیا هم د انساني سعی او کوشش فریضه زموږ په غاړه شته، له یوې خوا باید توبه وکاږو او له بلې خوا انساني او عقلي تدبیرونه ورته تهیه کړو ځکه چې زموږ پیغمبر صلی الله علیه وسلم فرمایلي دي چې: «هر مرض ته دوا شته بې له مرګه». کله چې زموږ په علاقه کې د کولرا د مرض انګازې خپرې شي موږ باید په لاندې لیکل شویو تدبیرو عمل وکړو:

ژر نه هضمیدونکي خواړه باید و نه خورو، میتایي او کیک شان ته ثقیل خواړه زیان رسوي، سبزي او میوې په بازار کې په هر رقم اوبو پریمنځي ترڅو چې مو په اطمیناني اوبو نه وي پریمنځلي خوراک یې نه دی جایز.

د څښښ اوبو ته نژدې که څاه وي کاریز وي، تالاب (حوض) وي یا چیني وي نژدې ناپاکي ورته مه اچوي او که چیرته د څښښ اوبو مرکز، هغه که څاه وي یاچیني یا نور څه د کولرا په میکروب ککړې شي د هغو جراثیمو په ضد پرمنګنیټ آف پوتاش استعمال کړي ترڅو چې هغه اوبه له همداسې انتان څخه خلاصې شي.

څرنګه چې دا مرض په زیاته اندازه د څښلو له اوبو څخه پیدا کیږي نو لازمه ده چې اوبه ښې پخې شي او بیا په پاک لوښي کې سړې کړای شي او د هغه لوښي سر ښه پټ وساتل شي او بیا استعمال شي.

د کولرا په وخت کې ژر هضمیدونکې غذا باید وخوړه شي او غذا باید په معین وخت او هم له اندازې کمه وخوړه شي، او هم باید د خوراک ټول شیان او خواړه باید محفوظ وساتل شي له دې کبله چې مچان له خپلو پښو سره د کولرا میکروب راوړي او د غذا له لارې زموږ بدن ته سرایت کوي. د کولرا په وخت کې کافي جامې واغوندی ترڅو چې د بدن حرارت سم وساتل شي. د کولرا په وخت کې ډیر مشقت او محنت مه کوی او هم په خالي ګیډه ډیر وخت مه ګرځئ. د کولرا د مریض کالي د څښلو داوبو په ځای کې مه پریمنځئ او هم د کولرا د مریض کالي او خوراکي شیانو ته نژدې مه ږدې، بلکه د کولرا په مرض داخته شوی انسان جامې څو وخته لمر ته واچوی ترڅو د لمر په واسطه هغه جراثیم له منځه ولاړ شي. د کولرا د مریض قي او اسهال لیرې له اوبو او له کور څخه تر خاورو

لاندې ښېګړې کړې که د کولرا د مرض په وخت کې د مریض اسهال شروع وې غسل کول نقصان رسوي، د کولرا د مرض په وخت کې له مرض څخه وهم مه کوي ولې چه ویریدونکی انسان ژر په همدغه مرض اخته کیږي.

د کولرا په مرض اخته انسان ته د یو نفر چې حفاظت د مریض وکړي اجازه شته که نه مریض د شرم له کبله نور په تکلیف کیدای شي. د کولرا تر مرض مخکې د پیازو خوراک د سرکې او ترشي خوراک هم مفید بلل شویدی. د کولرا په وخت کې جلاب بلکل منعه دی.

الله تعالی شیدې یو بې مثله نعمت پیدا کړې، همدغه شیدې دي چې په تنها صورت د انسان د جسم د نشو و نما لپاره مکملې اجزاوې لري، متأسفانه چې شیدې دومره نازکې دي چې په آسانی سره خرابیږي او د کمې بې پروایې له کبله د شهدو په ځای زهر له ځانه جوړوي او د شیدو د بې پروایې سبب یو هم زموږ د څارویو په خرابو او ناپاکو اوبو اوبه کول دي او دوهم سبب یې په خرابو چراګاو کې مړ دول دي، دریم سبب یې د شیدو خرخونکې انسانان دي چې خپل لاسونه ښه نه پریمنځي او د شیدو هیڅ فکر نه ساتي. لیدلی به مو وي چې په شیدو کې مړه مچان پراته وي، مچان تل په ناپاکو ځایو کښیني او له خپلو پښو سره راز راز میکروبونه راوړي چې د انسانانو د مرضو سبب کیږي په امریکا او یورپ کې د شیدو زیات حفاظت کیږي نو هر علم لرونکې انسان ته ضرور ده چې د عوامو خلګو ته د شیدو د خرابیدو سببونه وروښیي او هم موږ ټولو ته لازمه ده چې خامې شیدې استعمال نه کړو، شیدې باید دري واري جوش کړی شي او له څه سړیدلو وروسته بیا جوش ورکړ شي ترڅو ټول میکروبونه ئې له منځه ولاړ شي.

د کولرا د مرض علاج:

د ورید له لارې سیروم ګلوکوز ۵۰۰ ملي ور شروع کړي .Inj: Glucose Saline 500 ml

د هغه سیروم په خلاصیدو سره سیروم رینګر. .Inj: Ringer Lactates40ml

او هم د قي ضد درمل ورسره ملګری کړي لکه امپول، میتوکلوفرومايد.

که چیرته وړې متیازې نه وي پوتاشیم مه ورکوي، کوم وخت چې وړې متیازې پیدا شي بیا پوتاشیم سیترایت 0.75 په یو لیتر وریدي مایعاتو کې ورګډ کړي. او که د خولې له لارې یې اخستلای شي له 2mg تر 4mg یې ورکړي.

په خطرناک حالت کې مایعات د ورید له لارې له ۱٦ څخه تر ۲۰ لیترو پورې په

۷۲ ساعتو کی ضرور دی. که قی نه وی، سودیم کلوراید 3.5 mg

سودا بی کارب 2.5 mg

پوتاشیم کلوراید 1.5 mg

گلوکوز 20 mg

په یو لیتر اوبو کی تیار کړی او مریض ته یې دوامداره ورکړی. انتی بیوتیک دوا باید د تداوی له شروع نه ورسره ملگری وی لکه:

تتراسکلین 250mg یا کلورام فنیکول 500mg	٦ ساعته وروسته یو وار یا د خولی یا د ورید له لاری.

او هم له دوی سره په یو ځای باید فیورازولدین ۱۰۰ ملی گرام ورکړ شی. کوترا میکسازول تابلیت ۲×۲ په ځینو پیښو کی گټه کوی.

کولرا او د نورو مرضونو توپیر

کولرا	د غذا تسمم	د آمیب پیچش	د باسیل پیچش
اوبایی خپریدونکی	هغه خلک چې یو رقم خواړه سره خوری	امیبازیس	باسیل
درد نه لری	درد نه لری	ر دست له مخه زیات درد	درد لری
تبه نه لري	لوړه تبه لری	تبه نه لری	لوړه تبه لری
اسهال لکه د وریجی اوبه	وینه ممکنه ده	وینه او بلغم ورسره وی	وینه او کم بلغم ورسره وی
قی خړ ته نژدی لکه اوبه	قی صفراوی وی	ډیر وخت قی نه وی	په کمه اندازه وی
په معاینات کی د ویبرو کولرا مکروب لیدل کیږی	خاص څه په معاینه کي نه وی	په معاینات کی د آمیب مکروب لیدل کیږی	په معاینه کی زیات Pus-cellsr. B. C او cells (زیان مني شوی حجری او د سري وینی د کرویاتو حجری لیدل کیږی.»

د ملاریا اسهال

د ملاریا په مرض اخته خلک
د وجود دردونه
یخه او سړه تبه لری
صفراوی اسهال
قی صفراوی وی
په معاینه کی څه نه لیدل کیږی

قی او کانگی Nausea and Vomiting

قی او کانگی په خپل ذات کی مرض نه دی بلکه د نورو مرضو له یوی خرابی علامی څخه شمیرل کیږی.

د مرض سببونه: نامناسبه یا زیاته غذا خوړل، د معدی التهاب یا شخوالی، که توخی ډیر شی، د بعضی نازک مزاجو انساجو له دی کبله چې د یو بوی لرونکی شی خراب بوی یې تر پزه (سپږمو) شی هم کانگی او قی شروع کیږی، بعضی د اعصابو مرضونه لکه د مزغو د پښی پړسوب یا اعصابی ضربه، طیاره، موټر او تیز اورگاډی هم د کانگو او قی سبب کیدای شی. بعضی شدید دردونه لکه د گردو درد د ینی دردونه او داسی نور د قی سبب کیدای شی. شراب، افیون او تمباکو کوم چی زهر یې له وینی سره گډ شی دماغ محرک کوی او د قی او کانگو سبب کیږی. د خرابو خوړلو او خرابو خوړو له امله قی منځ ته راځی. ځینی مکروبی ناروغی او د کولمو ستونځی لکه اپنډیسیت یا د کولمو بندیدل، همدا شان په ټولو هغو ناروغیو کې چې لوړه تبه یا سخت درد ولری کانگی منځ ته راځی په خاصه توگه ملاریا یا دینی پړسوب، د تانسلونو پړسوب، د غوږو درد، د مغزو د پوښ پړسوب. د بولی سیستم مکروبی ناروغی، د صفرا د کڅوړی درد یا د نیم سری په خوږو کی، د حمل په دوران کی د حامله شویو ښځو قی او کانگی.

د مرض علامات: تروی او به خولی ته راځی څو شیبی وروسته کانگی او قی شروع کیږی. سختی کانگی په خاصه توگه که قی شین، نصواری یا د متیازو په شان بوی ولری د کولمو د بندیدو (انسداد) نښی دی.

که له کانگو او قی سره د سردرد او د معدی دروندوالی کم شی دا نیکی علامی دی بیا که قی څه دوام وکړی گټه لری او که برعکس د مرض علامات د معدی دروند والی او سر درد زیات شی او هم قی زیاتوالی وکړی بیا خطرناکه علامه ده باید چې په غور او فکر سره یې تداوی او مراقبت وشی.

ضروری هدایتونه: د یخی د تیوتو زیینبل گټه کوی، مریض باید په پاکه هوا کی واوسی کله چې قی او کانگی ورکی شی هم باید ژر خواړه و نه خوړل شی.

د مرض علاج: د وجود د اوبو د پوره کولو محلول په گوټ گوټ وڅښبی که ژر کنترول نشی بیا د پرومیتازین امپول یو دانه استعمال کړی، او که بیا هم ژر ښه نشی د ورید له لاری سیروم گلوکوز 500ml او هم امپوتوریکین یا میتوکلوفروما ید ورملگری کړی. ترڅو چې کانگی او قی ښه نه وی آرام شوی باید څه و نه خوړل شی.

په کوچنیو ماشومانو کې ډیر وخت په عادی توگه کانگی پیدا کیږی بیا په هغو ځایو کی چې ډیر غربت وی نو په کار ده چې د ماشومانو له خوړو سره ډیر احتاط وشی، قطره میتوکلوفروماید 110x31 لس قطری مخکی له قی څخه ورکړی یا شربت لارکاکتیل 1/2 قاشق د ورځی دوه ځله ورکړی. که قی او کانگی زیاتی وی د اوبو د کموالی د مخنیوی په خاطر: سیروم گلوکوز 500ml او میتوکلوفروماید امپول ورگډ کړی، وروبې د ورید له لاری استعمال کړی.

دا خبره هم باید په یاد ولرو چې د کانگو او قی اصلی علت معلوم کړو د هغه مرض علاج وکړو کوم چې د کانگو او قی سبب شوی دی، ژر به موږ ښی نتیجی ته ورسیږو.

د وینی قی Haemafemesis

د مرض سببونه: د معدی التهاب، د معدی زخم، د معدی سرطان، د ینی کوچنی کیدل (سیروز Cirrhosis) ، له حلق، پزی، خولی او سږیو څخه وینه معدی ته راتلل، د حیض بندیدل او داسی نور.

د مرض علامې: په دې مرض کې اول کانګې شروع کیږي، په معده کې سوی او درد محسوسیږي، کله قې د وینې له شدت سره شروع کیږي او کله د غسې قې شروع کیږي. کله کله بلغم یا غذا ورسره وي او قې شروع شي؛ کله خاص او خاصه وینه وي هغه وینه کله نرمه او کله بیا سخته او غلیظه وي، مقدار هم د وینې په یو رقم نه وي کله زیاته کله کمه وي.

تشخیص د معدې د وینې او د سږیو د وینې ترمنځ چې له قې سره راځي.

له معدې څخه د وینې د راتلو علامې	له سږیو څخه د وینې د راتلو علامې
۱- د وینې رنګ عموماً تور وي	۱- وینه اکثر سور رنګه وي.
۲- وینه له قې سره راځي.	۲- وینه عموماً له ټوخې سره راځي.
۳- له وینې سره اکثر غذا وي.	۳- له وینې سره بلغم وي او ساه بندي ورسره وي.
٤- تر قې دمخه کانګې وي د معدې سوی یا درد وي بیا وروسته وینه راځي.	٤- تر وینې مخکې د سینې درد وي او ساه بندي ورسره وي.
۵- له غټو متیازو سره هم وینه وي او هغه تور والې لري.	۵- وینه د غټو متیازو له لارې وي، ماسوا له هغه حالته چې وینه ډیره شي او د خولې له لارې مکمله خارج نشي بیا د خوراکي سیستم له لارې خارجیږي او سور رنګ لري.

ضروري هدایتونه: مریض باید آرام پریوزي او بالکل دې حرکت نه کوي سر او اوږې دې یو څه لوړې وي، که ګریوان یا کالي ډیر تنګ وي هغه باید څیرې شي، له مریض سره زیاتې خبرې مه کوي، ډیر والې د خلګو شر او شور هم ښه نه دی، بیا دده مرض ته واهمه زیاتیږي او مرض زیاتوالي کوي. د مریض کمره (خونه) هواداره او سړه وي، د یخې وړې وړې ټوټې و مریض ته د زبیښلو د پاره ورکړې او یخې په معده ورکیږدې د وینې په بندولو کې زیاته مرسته کولې شي.

که مریض قبض وی د گرمو اوبو او صابون اماله ورکړی.

غذا: ښه دا ده چې مریض ته هیڅ رنګه خواړه د خولې له لارې ورنکړی که ډیر ضرورت وی د ورید له لارې د تقویې په لحاظ سیروم ورکړی. که قی تر ۲۴ ساعتو پورې بند شي بیا کمې سړې اوبه یا یخ شوې سړې شیدې په ګوټ ګوټ ورکړی او ورو ورو ژر هضیمه کیدونکې غذا ورشروع کړی.

د مرض علاج: امپول دیازیفام 10mg اته اته ساعته وروسته د عضلې له لارې زرق کړی. امپول ادرینالین په ګلوکوز 500ml - 10ml مخلوط کړی او ورو یې د ورید له لارې شروع کړی. که قی دوام وکړی په اوونیم ساعت کې د وینې فشار (B.P) او نبض (Puls) وګوری او د Plasma پلازما سیروم، ورو ور شروع کړی.

که امکان ولری وینه 500ml چې ګروپ یې د مریض له ګروپ سره سم وی ورشروع کړی او امپول کلیسم ګلکوناټ 10ml و یو لیتر وینې ته ورګډ کړی.

څه وخت چې مریض څه ښه شي بیا تابلیت انتی اسید د زبیښلو د پاره د ورځې دوه یا درې ځلې یوه یوه دانه ورکوی. شربت مولتی ویتامین ۲ قاشقې د ورځې دوه یا یو ځل ورکوی. که له سیروز څخه (دینې له وجهې) د وینې قی وی، د وینې ورکول ضرور دی. امپول ویتامین «ک» Vitamin K لس ملی ګرام د عضلې له لارې زرق کړی په ګلوکوز سیروم کې امپول د ینې تیدین د ورید له لارې ورو ورته زرق کړی که قی کم شي د خولې له لارې زیات ګلوکوز ورکړی. دا هم باید په فکر کې ولرو چې د مرض اصلي سبب پیدا کړو او د هغه مرض علاج وکړو ترڅو له همدې مشکل څخه خلاص شو.

د وجود د اوبو کمیدل Dehydration

په عادي حالت کې د اوبو هغه لږ ورځنی مقدار چې د بدن د اوبو د موازنې د ساتلو د پاره کفایتی کوی د ۷۰۰ تر ۱۰۰ سی سی پورې دی لیکن کله چې د مایع د اخیستلو مقدار د پورتنی مقدار څخه کم شي د dehydration سبب کیږی یعنی د وجود د اوبو د کمیدو سبب کیږی.

د وجود د اوبو د کمیدو سببونه: کله چه عاجز او ناتوان خلګ د اوبو د اخیستلو څخه محروم شي dehydration پکښې پیدا کیږي. کله چه غیر محسوسه ضایعات د ځینو سببو لکه تبې او داسې نورو په اثر زیات شي د اوبو احتیاج هم په اعظمي ډول زیاتیږي. ډیر زیات او تیز سبب د وجود د اوبو د کمیدو له لاندینیو شیانو پیدا کیږي لکه : کانګي (قي) ، د ښري کولمو او د معدې تخلیه، اسهال، معائي فستول، د پښتورګي مزمنه عدم کفایه، د محفظي غدي عدم کفایه، په زیاته اندازه خوله کیدل، سوځیدل په ګرمو اوبو یا اور او یا نورو سوځونکو شیانو او داسې نور.

د وجود د اوبو د کمیدو علامات: د رنځو متیازو کموالي یا نشتوالي، تشي متیازې تیره او ژیړې وي. د وزن ناڅاپي بایلل، د سترګو ژوروالي او وچوالي (اوښکې لږې وي) . د خولې وچوالي، د لیګندي ژوروالي. د پوستکي ارتجاعیت له منځه تلل، پوستکي په دوګوتو کې ونیسی که د پوستکي ګونځه بیرته خپل نارمل حالت ته رانه شي، د وجود اوبه به کمې وي، په ډیر سخت دیهایدریشن کې نبض کمزوری (شاک) چټک او ژر تنفس تبه یا اختلاج منځ ته را تلای شي.

د وجود د اوبو د کموالي مخنیوی او علاج: ناروغ باید زیاته اندازه مایعات وڅښې لکه اوبه، چای، ښوروا او نور، که په اسهال یا بل داسې مرض چه د وجود اوبه کموی اخته ناروغ کانګي او قي ولري او که نه که له لمړي وخته زیات مایعات یا د وجود د اوبو په ځای کونکي مایع ورکړی شي عموماً د وجود د اوبو د کموالي مخنیوی کیږي. د وجود د اوبو د کموالي په مخنیوی او علاج کې خصوصاً لاندني شربت ډیر ګټور دی.

۱/٤ کاشقه مالګه	او دوه لویې کاشقې بوره یا شات (عسل)
۱/٤ کاشقه د پلي سوډا که چیری د پخلي سوډا نه وي	
بیا د هغه په ځای ۱/٤ کاشقه مالګه استعمال کړی.	
که پیدا کیږي نو نیمه پیاله د نارنج اوبه یا لږ څه د لیمو شربت ورګډ کړي.	
دا پورته شیان ټول یو لیتر ایشیدلو اوبو ته ورګډ کړي او په ګوټ ګوټ یې وڅښي.	
احتیاط:	
د محلول له ورکولو نه مخکې هغه وڅکي پام کوي چې د اوښکو نه زیات مالګین نه وي.	

ترڅو چه د ناروغ رنې متیازې عادي حالت ته راننشي تر هغې پورې ورته شپه او ورځ هرو پنځو دقیقو کې لږ، لږ پورتنی شربت ورکوئ، یو لوی سړی په ورځ کې درې لیتره یا زیاتو اوبو ته اړتیا لري، یو کوچنی ماشوم لږ تر لږه په ورځ کې یو لیترا اوبو ته اړتیا لري. که چیرې ناروغ کانګې او قی کوي خو بیا هم د وجود د پوره کولو محلول ورته لږ، لږ ورکوئ، که چیرې ناروغ د وجود د اوبو د کموالي د سمولو د پاره پوره شربت او محلول نشي څښلی یا ټول بیرته را قی کوي بیا یې په لاندې لیکل شوي طریقه مخنیوی وکړئ: سیروم: ډکستروز ۱۰۰۰ سي سي آهسته د ورید له لارې ورکړئ. چه څرنګه تمام شي، سمدستي، سیروم: رینګر ۱۰۰۰ سي سي ورته شروع کړئ، له هغو څخه یو څه وخت وروسته سیروم مکس (ګډ، له ګلوکوز او سوډیم څخه مرکب) ۱۰۰۰ سي سي ورو د ورید له لارې ورکړئ. په خطرناک حالت کښې مایعات د ورید له لارې ۱۶ لیتره په ۷۲ ساعتو کښې استعمال کړئ، او تر هر څخه مخکې د وجود د اوبو د کمیدو اصلي سبب پیدا کړئ او د هغه په علاج هم شروع ورسره وکړئ.

د معدې زخم Pepticuleer

په همدې مرض کې د معدې په دیوال کښې یو یا دوه یا زیات زخمونه پیدا کیږي.

د مرض سببونه: په عمومي توګه دا مرض تر نارینه ؤ په ښځو کښې زیات موجودیت لري، خاص خاص هغه ښځې چې د حیض وینه یې بنده شي او د هغه په ځای د وینې قي وهي زیاتې په همدې مرض اخته کیږي، د معدې زور التهاب، له زیات وخته بد هضمي، همدا رنګه هغه کسان چې د نس په عضلاتو یې د بعضې کارو له کبله زیات زور راځي په همدې مرض اخته کیږي.

د مرض علامې: په دې مرض کې بدهضمي وي، عموماً له خوراکه وروسته دستي درد شروع کیږي، کله کله دا درد ډیر شدید شي او مریض بې تابه کړي دا درد نیم یا یو ساعت دوام کوي. ډیر ځله داسې پیښیږي چې مریض بیرته غذا را قي کړي کله

داسی هم پیښیږي چه مریض کم او زیات دوی ساعتو وروسته قی وکړي او نه هضم شوی خوراک چې په وینه ککړ وي را قی کوي، کله کله په معده کی یو لوی شریان وچوی چه د ویني قی شوی شی او په غټو متیازو کې د معدی د زخم له امله وینه عموماً د قیر په شان توره وي.

ضروري هدایتونه: په دی مرض کې ډیر فکر په کار دی چې معده ښه آرام ته پریښودل شی او د غذا حجم پری رانه شی په شدید مرض کښی غذا باید دوی دری ورځی ورنه کړه شی او په عوض کښی یې سړی اوبه یا سړې شوی شیدی په گوټ گوټ وڅښل شی څه وخت چې مرض آرام شی بیرته په غذا شروع وکړی، د قبض رفع کول باید د انیما په واسطه وشی.

دا خواړه زخم ښه کوي	دا خواړه زیان نه لري	دا خواړه زخم لا زیاتوي
ایشیدلی شیدې	ایشیدلی یا پخی شوی هگی	الکولی مشروبات
پنیر	مالگینی کلچی	قهوه
پیروی	ساده ښوروا	سگریټ
اوربشی	ایشیدلی کچالو	مرچ او مصالحه.
کیله	کدو	خواړه شربتونه لکه سوډا
	پخی کیلی	غوړ خوراک
	ساده کلچی	

شیدې د زخم او تیزابی بدهضمی لپاره تر ټولو ښه درمل دی که زخم سخت وي نو په لمړیو څو ورځو کی هر ساعت یو گیلاس شیدی وڅښی او یوازې هغه شیان وخوری چه د پاسنی لست په لمړی ستون کی لیکل شویدی (کوم چه زخم ښه کوي) په لړو ورځو کښی کله چه درد کم شی نو د منځنی ستون شیان شروع کړی. (هغه چه زیان نه رسوی)

د مرض علاج:

۱- په لوړ مقدار انتی اسید 200CC هره ورځ.

۲- تابلیت سیمیتدین هره ورځ 800 mg

یا ۸۰۰ ملی گرامه د خوب په وخت کی یا سهار او غرمه 200 mg په وخت ماخستن 400 ملی گرامه پس له غذا.

کښې حجرې او نسجونه ترمیموي او فاضله مواد طرحه کیږي. دا ټول د میتابولیزم نتیجه ده. په هره اندازه چه میتابولیزم چټک سرته رسیږي زیاتره خواړه مصرفوي او بدن ډیره ګټه ځیني اخلي، ددې دپاره لازمه ده چه د میتابولیزم سطحه په بدن کې جګه کړو. ټول فزیکي تمرینونه د خوراک، هضم، او ګټه ځیني اخیستل زیاتوي له دې کبله سپورټ او فزیکي کارونه د صحت د پاره حتمي دي. خواړه د ناړو او عصاري په واسطه (چه څو ډوله انزایم په هغوی کې شته) مرحله په مرحله ټوټې ټوټې کیږي (تجزیه کیږي) د خوړو تجزیه په وړو کولمو کې سرته رسیږي او بیا د وینې په واسطه په بدن کې ویشل کیږي. خواړه په کولمو کې زیات تجزیه کیږي او وینې ته ننوځي، د وینې له لارې ټول بدن ته رسیږي. تاسو ته به معلومه وي چه خواړه څه ته وائي؟ ټول رنګا رنګ خواړه په بدن کښې څه دنده سرته رسوي؟ او په څو برخو ویشل کیږي؟

لاندې جدول ته وګورئ

خواړه	دنده ئې په بدن کښې
۱- کاربوهایدرید (خواړه یا شکري مواد)	په بدن کې حرارت تولیدي.
۲- پروټین (Pro teins) (غوښه، هګۍ، لوبیا، شیدې، نخود).	د بدن حجرې ترمیموي.
۳- غوړي (Fats) (حیواني، نباتي غوړي)	په بدن کې انرژي تولیدوي.
٤- ویټامینونه (Vitamins)	بدن تندرسته او سلامت ساتي.
۵- معدني مواد (Minerals)	بدن تندرسته او سلامت ساتي.

موږ پوهیږو چه د ژوند هره ورځ رڼا او هره شپه تیاره ته ضرورت لري، په دې کښې د خدای تعالی ډیر رازونه پټ پراته دي له هغو رازو او حکمتو څخه یو هم ورځ د کار لپاره او شپه د استراحت لپاره ده. همدارنګه هر انسان له رنګا رنګ خوړو څخه بیل بیل مقصدونه او ګټې اخیستې شي او د انسان بدن هره ورځ ضرورت د خوړو له لارې پوره کوي. همدارنګه که د ضرورت وړ خواړه د انسان وجود ته و نه رسیږي د مرض ښکار کیدای شي. یا هغه خواړه چه د وجود د معیني اندازې څخه زیات شي لکه خواړه چه د شکرې مرض منځ ته راوړي مرضونه و انسان ته راوستلای شي. ښه به دا وي چه ویټامینونه او معدني مواد په یو جدول کښې په مختصر ډول ولیکو.

۳- تابلیت رینی تیدین هر دورځ 300 mg۔
۱۵۰ ملی گرامه سهار ، ۱۵۰ ملی گرامه ماښام، یا ۳۰۰ ملی گرام د خوب په وخت کښې تر اته کاله کم ماشوم ته نه ورکول کیږی.

د اثنا عشر زخم Duodend ulcer

د مرض سببونه: لکه څرنگه چې مو په پورتنی بحث کښې د معدی د زخم سببونه ولوستل هم هغه اسباب سبب د همدی مرض کیدای شی او ډیر وخت چه د معدی زخم دوام وکړی اثنا عشره هم په زخم اخته کوی.

د مرض علامې: ډیر وخت مریض له بد هضمی او د معدی له ضعف څخه شکایت کوی، درد له خوراکه دری ساعته وروسته شروع کیږی.
خلگ له ۳۰ کالو تر ۴۰ کالو د عمر په وخت په اخته کیږی چه زیات شمیر یې نارینه وی، له درد سره سوی هم موجود وی، قی ته ژر آماده کیږی.

د مرض علاج: د معدی زخم وگوری، ضروری هدایتونه او د مرض علاج یې عینی لکه د معدی د زخم په شان دی، چه مخکښې بحث پکښې وشو.

د معدی سرطان Cancer of the Stomach

کارسینو ماد معدی په هره برخه کښې پیدا کیږی، ځینی یې قابل د تشخیص دی او یو شمیر یې په ډیر مشکل تشخیص کیږی.

د مرض سبب: د همدی مرض سببونه په کامله توگه نه دی معلوم، خو بیا هم دا مرض موروثی هم یادیږی ا د مرض یو سبب د معدی زوړ التهاب یا زوړ زخم هم بلل شویده.

د مرض علامې: د مرض په لومړی صفحی کښې متأسفانه اعراض موجود نه وی خو وروسته اعراض پیدا او شدت مومی چه رنځور ډاکتر ته مجبور وی.

د معدی په کانسر کښې ډیر معمولی شکایت د وزن بایللو، درد، سوء هضم، ضعفیت، بی اشتهائی او کانګو څخه عبارت دی، د ګیډی دردونه په ناڅاپی ډول شروع او ښه موضعی نه وی، په ۵۰٪ رنځورانو کښې درد په آنی ډول وروسته د غذا له خوړلو څخه منځ ته راځی خو په نورو ۵۰٪ رنځورانو کښې درد د غذا د خوړلو او یا د اوبو د څښلو سره اړه نه لری، څه وخت چه مرض شدت ومومی د معدی په مقام د برچی د وهلو په څیر تیز درد شروع کیږی له کینبکولو د معدی درد زیاتیږی اکثراً قی شروع کیږی چه د کانسر ټکری او وینه ورسره وی، مریض ورځ په ورځ کمزوری کیږی.

تداوی: د معدی کارسینوما د جراحی د عملیې په واسطه تداوی کیدلی شی. په هغو رنځورانو کښې چه د عملیاتو وړ ګڼل شوی په دی وروستیو وختو کښې د معدې تام استیصال مساعد او ښه بلل شوی دی، عموماً په دی عملیه کښې توری، د پانکریاس آخرنی برخه او مربوطه لمفاوی عقدات ایستل کیږی او ترمیم یې د اثنا عشره د آخری حصی د باندنی حصی په واسطه اجرا کیږی. وروسته له عملیات او اصلاح کیدو څخه رنځور په کافی اندازه تغذیه کولی شی او وزن اخلی کله چه Vit D او اوسپنه (Iron) دی رنځورانو ته ورکړه شی غذایې فقدان نه ښکاری، د جراحی د عملیات نتیجه او انزار ډیر مساعد دی او ډیره ښه نتیجه په انتخاب شویو رنځورانو کښې د « ۵ » کالو د ژوند بقا ده چی په ۳۰٪ پیښو کښې لیدل کیږی.

بواســـیر Piles, (Hamorrhoids)

په همدی مرض کښې د مقعد لاندنی حصه او د امعاء په اخری حصه کی وړی وړی دانی پیدا کیږی چه وینه پکښې وی له همدی کبله سخت درد، سوزش او خارش پیدا کیږی کله کله وینه هم ورڅخه جاری کیږی.

د مرض سببونه: عیاشانه ژوند کول، ښه خوراک کول مګر ورزش نه کول، زیات شراب خوړل، زیاته مصاله خوړل، همیشه قبضیت، د ینی فعل کمزوری کیدل، په ګنده او نم لرونکی ځایو کښیناستل. وار وار تیز جولاب کړل، کله کله دا مرض موروثي وي.

د مرض اقسام: دا مرض دوه قسمه لري چه یو یې لاندني یا خوني بواسیر دوهم یې باندني بواسیر دی، د لاندني بواسیرو له دانو څخه وینه راځي او د باندینیو بواسیرو څخه وینه نه راځي مګر درد یې ډیر شدید وي.

د مرض علامې: خارش، سوی، درد، له وهمه مریض رفع حاجت ته نشي تلای، له قبضیت سره همدغه مرض زیادت کوي، وینه کله له رفع حاجت سره په یوه ځای راځي، کله کله وروسته قطره قطره څاڅي، کله بیا دومره خارج شي چې مریض بې هوښه شي که مرض ژر دفع نشي د مریض رنګ زیړ یږي او زیات کمزوری کیږي.

ضروري هدایتونه: مرچ، ګرمه مساله، نیشه یې څیزونه، ثقیله غذا او له شرابو پرهیز کول لازم دی. زیاته غوښه به نه خوري، سبزي پخه شوی میوه او نرمه ژر هضمیدونکی غذا، سهار وختی او ماښام دی خوب په وخت یو یو ګیلاس اوبه څښل، ورزش کول ګټه کوي، په بواسیر دانو ګرمي یا سړی اوبه چه له هر څه سره آرام کړي استعمالول ښه دی، له خرابه او غم لرونکی ځای څخه پرهیز لازم ده.

اپندیسایتس Appendicitis

د ګیډې د جراحي د عملیاتو ډیر عمده آفت د اپندیکس حاد التهاب دی.

د مرض سبب: اپندیست د اپندیکس التهاب دی چې د ګیډې د ښي لوري په ښکتني برخه کې لویو کولمو سره نښتي د ګوتې په پنه یوه کڅوره ده او د منتن کیدو له سببه منځ ته راځي، منتن شوی اپندیکس کله کله چوي او د پریتونیت سبب کیږي.

د مرض علامې: د ابنديست خاصه نښه د ګيډې پر له پسې درد دی چې وار په وار زياتيږي. درد اکثراً د نامه (نوم) (نو) په شاو خوا کې پيل کيږي خو ژر د ښي لورې کښتنی برخې ته ځي، د اشتها کموالی، کانګې قبضيت او لړه تبه موجوده وي. د چپ ورون د پاسنی برخی نه لږ پورته په ګيډه باندی په کرار خو زور سره دومره فشار راوړی چه ناروغ لږ درد احساس کړی بيا په چټکۍ سره لاس لرې کړی که چيرې د لاس د ليری کولو په وخت کې ډير تيز درد (د بيرته ګرځيدو درد) پيښ شي اپنديست يا پرميتونيت به موجود وي که چيرې کيڼې لورې ته داسې درد پيښ نشي نو ښي لورې ته د همداسې معاينې کوښښ وکړی.

د مرض علاج: که وينو چه څوک اپنديست دی د خولې له لارې هيڅ شی بايد ورنکړو، او عماله هم نه ده ښې يواځې د اوبو د کموالی په خاطر د اوبو پوره کوونکی محلول د خولې له لارې په ګوټ ګوټ ورکړو، او په هرو څلورو ساعتو کې د امپې سيلين ۲۵۰ ملی ګرامه امپولونه ورزرق کوی.

تداوي يې د جراحي عمليې په واسطه د اپنديکس د خارجولو څخه عبارت ده او بهتره ده چې دا عمليات د درد د شروع څخه تر لومړی ۲۴-۴۸ ساعتو پورې اجرا شي.

حاد نس (پريتونيت)، د کولمو بنديدل او اپنديست:

حاد نس: د کولمو د يو شمير ناڅاپې سختو حالاتو نوم دی کوم چې د مرګ د مخنيوی لپاره عموماً سملاسی جراحی عملياتو ته اړه لری.

اپنديست (د اپنديکس التهاب) پريتونيت (د کولمو د مصلی غشاء التهاب) او د کولمو بنديدل د هغو مثالونه دي، عموماً د حاد نس صحيح علت په يقينی ډول تر هغه وخته نشي معلوميدای ترڅو چې د جراحی ډاکتر د مريض ګيډه خلاصه او څيرې نه کړی او د هغی منځ ونه ګوری. که چيرې يو مريض د کانګو سره يو ځای د کولمو دوامداره درد ولری خو اسهال و نلری د حاد نس ګمان کوی.

پریتونیت Peritonitis

پریتونیت د کولمو د پوښ یوه حاده او سخته ناروغی ده.

د مرض سبب: د اپندیکس یا د کولمو د کومې بلې برخې د چاودیدو یا غوڅیدلو له امله منځ ته راځي.

د مرض علامې: د چپ ورانه یا ښي ورانه څخه شروع کیږي په لړ کراره فشار او زور کولو سره معلومه کړی که ستاسو له لاس لری کولو وروسته دستي تیز درد وکا پریتونیت به موجود وي، کله چه پریتونیت پرمختګ وکړی، ګیډه د تختې په شان کلکیږي او د ګیډې په ډیر لږ تماس سره هم ناروغ ډیر سخت درد احساسوي د هغې ژوند په خطر کې ده.

د مرض علاج: که یوه شو چې پریتونیت دی دخولې له لارې باید څه شی ورنکړو او هم عماله ورنکړو او د اوبو د کموالي محلول ګوټ ګوټ ورکړو ژر تر ژره یې باید د جراحي عملیاتو ځای ته ورسوو او دوامداره په هر څلور ساعته کښې د امپي سیلین ۲۵۰ ملي ګرامه امپولونه ور زرق کوی.

بنده شوی کولمه

کیدای شي چه حاد نس د هغو شیانو له امله منځ ته راشي چې د کولمو یوه برخه وتړي یا بنده کړي، نو خواړه او غټې متیازې تیریدلای نشي او کولمه بنده شي.

د مرض سببونه: د ګردو چنجو (اسکریس) یو توپ یا غوټه. په چوره کښې د کولمې د یوې برخې بندیدل، په خپلې کښېتنې برخه کښې د کولمې د یوې برخې ننوتل،

تقریباً د حاد نس په هر ډول کی تر یوی اندازی پوری د بندښت نښی لیدل کیږی ځکه چه زیاتمنی کولمی ته، له حرکت سره تکلیف پیدا کیږی، نو حرکت کول بند وی.

د مرض علامی: په تدریجی ډول زیاتیدونکی، دوامداره سخت درد، قبضیت او قی د ګیډی پړسوب او سخت والی چې ناروغ هغه لاس لګولو ته نه پریږدی. په ډیر زور سره ناڅاپی قی، قی یو متر او یا په زیاتی فاصلی باندی غورځیدلی شی، ممکنه ده چې شنه صفرا پکښې وی او یا د غټیو متیازو په شان بدبوی ولری. د ګیډی غلی کیدل یعنی کله چې تاسی خپل غوږ په کیږدی د طبیعی غراری آواز اوریدلی نشی، هغه عموماً قبضیت لری (غټی متیازی ډیری لږی او یا هیڅ نه وی) که چیری اسهال موجود وی نو ډیر لږ وی ځینی وخت یوازی په وینو ککړ بلغم خارجیږی.

د مرض علاج: هر څلور ساعته وروسته د امپی سیلین ۲۵۰ ملی ګرامه امپول ورته زرق کړی او جراح ډاکتر ته ژر تر ژره مریض ورسوی. امکان لری چه جراحی عملیاتو ته اړ شی.

چـــوره (فتق) Hernia

د ګیډی د پوښونکو عضلاتو پرانستل کیدو یا څیرې کیدو ته چوره ویل کیږی، په دی ډول د کولمو یوه برخه هغی نه تیریږی او د پوستکی لاندی یوه غوټه جوړوی. چوره عموماً په نر او ښځه دواړو کی پیدا کیدای شی.

د مرض سببونه: د کوم دروند شی د پورته کولو څخه منځ ته راځی، د عضلاتو د تاویدو (لکه د زیږیدو په وخت کی) منځ ته راځی، ځینی ماشومان چوره زیږول کیږی، د ګیډی پوښ د ځینی مرضو له کبله کمزوری کیدل، زیات وزنی شی پورته کول، د اجابت په وخت کی زیات زور کول، د زیات قبضیت په وخت کی ډیر زور

کول، د مثانې ډبره، حمل او داسې نور دي لکه د عمر لوړوالی، چاغوالی او مزمن ټوخی.

د مرض علامې او اقسام:

۱- د نامه (نوم) په ځای یوه کوچنی غوټه پیدا کیدو چې عموماً په شیرخوړونکیو ماشومانو کې پیدا کیږي، کله کم اسهال ورسره وي.

۲- کولمې تر پوښ ووزي او خصیتینو ته ځي چه دا مرض په نارینه وکې منځ ته راځي د خایوو (خوټیو) پړسوب او درد سره ملګری وي.

۳- په همدې چوره کښې د چپ ورانه کښته خواته کولمه راوزي چه کمه غوټه پیدا کوي دا عموماً په ښځو کښې پیدا کیږي چې د نس درد ورسره موجود وي.

٤- د حجاب حاجز د مرې فتق: دا یوه وړه فوحه ده چې په نارمل حالت کښې د مرض Vestibule (دروازه) پکښې واقع ده او زیات عمومیت او کلنیکې اهمیت لري. که دلته چوره منځ ته راشي د مرې په کښتنې برخه کښې التهاب پیدا کیږي او د مرې په اوږدو کې لنډوالی راځي، دا په نر او ښځه دواړو کې منځ ته راتلای شي.

اکثراً د غذا د خوړلو څخه وروسته د روند شي په وچتولو کې منځ ته راځي. دا درد اکثراً وروسته له څملاستو او یا له غذا خوړلو څخه د فعالیت په اثر منځ ته راځي. درد د څو دقیقو تر یوه ساعته له منځه ځي. د مرې سوې موجود وي چه د غاړې خواته انتشار لري، دا مشکل وروسته د ثقیله غذا د خوړلو او یا وروسته د څملاستو او یا د قدامې کوپیدو له کبله لکه د بوټ د بند د تړلو په وخت کښې زیاتیږي. اکثراً د کښیناستو او یا د ولاړیدو او یا د موثره انتې اسیدو موادو د خوړلو په اثر ښه کیږي دا مرض چه پرمخ ولاړ شي دردونه یې د اوږو او متو په خوا انتشار کوي.

هر قسم چوره کیدل چه ډیر پرمخ ولاړ شي دقې سبب کیږي او مریض غتې متیازې نشي کولای.

ضروري هدایتونه: د خوراک کموالي یعنی د خوراک کمول د معدې د اسید کنترول ډیره ګټه لري، د دروند ؤشیانو له وچتولو (پورته کول) څخه باید پرهیز وشي.

د چوره د غوټې د ننه ساتلو کوشش وشي، د چوره د بند اخیستل او زده کول ضروري دي او د چوره د بند په ټړلو ډیره ګټه رسیږي. د چوره شوي مریض له قبضیت څخه د ځان ساتل ضرور دي.

علاج: د حجاب حاجز د مرۍ قتق لپاره باید رنځور د ورځې شپږ ځلې تغذیه شي او په هرې غذایي مسافې کښې انتي اسید ورکول کیږي. آخرنی غذا کم تر کمه باید د خوب څخه دوه ساعته مخکښې رنځور ته ورکړی شي. Anti cholenergic (لکه هیوسین، Hyoscine، ډاسکلومین ایچ، سی آی Dicyclomine H. C.I) انتي کلونرجیک دواګانې باید استعمال نه شي ځکه د مرۍ او معدې تخلیه ځنډوي او د مرۍ تخریش ته زمینه مساعده وي. چاغ رنځوران ډنګر او مزمن ټوخی ئې باید کنترول شي. تابلیت میتوکلوفرومایدیوه دانه مخکې له غذا، او په دانورو قسمو کښې باید د امپي سیلین ۲۵۰ ملي ګرامه امپولونه هرڅلور ساعته وروسته ورزرق شي، او په ټولو قسمو چوره کښې که قي زیاتیږي او د مریض حالت وار په وار خرابیږي و جراح ډاکتر ته دې مراجعه وشي، سل په سل کښې امکان لري چه د چوره عملیاتو ته دې اړ شي.

Achalasia (Cardiospasm)

دا یو داسې مرض دی چه غذا په رواجي قسم معدې ته نه رسیږي.

د مرض سبب: د تحرکیت یو مزمن تشوش دی چه د مرۍ معدوي معصرې په سویې کښې انسداد منځ ته راوړي، د کاردیو سپازم اصطلاح چه په عمومي توګه قبوله شوې په حقیقت کښې نا مناسبه ده ځکه فوادي معصره یا (Vistibule) نه یواځې په قوي توګه تلقص نه کوي بلکه د بلع د فعل په اکټ (کار) کښې استرخا (خالي کیدل) هم نه کوي، همدا رنګه ښکاره ده چې حرکي تشوشات د مرۍ د جسم کښتنی ۲/۳ برخه اخته کوي او د بلع د فعل په زمان کښې نارمل (درست) تقلصات منځ ته نشي راتللی.

د مرض علامی: جامد شیان په ډیر تکلیف تیریږی او په کمه موده کښې مایع شیان هم د جامدو یعنی کلکو شیانو په څیر په تکلیف تیریږی او اکثر مریضان پوهیږی چه دا تکلیف وروسته د غذا څخه د اوبو څښلو په واسطه له منځه ځی دا ځکه چی اضافی اوبه د مری د کښتنی برخی هایډراستیک فشار په کافی اندازه لوړوی او د معصری د خلاصیدو سبب کیږی. په سختو او مزمنو پیښو کښې د وزن زیات بایلل او نمونیا اعراض چه د مری د محتویاتو د Aspiration له کبله پیدا کیږی موجود وی.

ضروری هدایتونه: هر خوراک دی ښه وژول شی او آهسته آهسته دی تیر کړل شی ، له سالیسلاتو لکه اسپرین او داسی نورو دواگانو او فنایل بوتازون دوا څخه باید پرهیز وشی. ثقیله غذا دی نه خوری، له غذا سره د اوبو څښل کته لری.

د مرض علاج: تابلیت، بسکوفان یوه سهار یوه غرمه یوه ماښام نیم ساعت مخکښې له غذا . اسفغول: یوه یوه قاشقه لس یا پنځلس دقیقی مخکښې له غذا د ورځی دری ځله. که مرض ډیر (سخت) او مزمن وی امکان شته چې جراحی عملیاتو ته اړ شی.

چنجی او د کولمو نور پرازیتونه

دلته د مختلفو ډولونو زیات چنجی او کوچنی (طفیلی) موجودات دی چې د خلگو په کولمو کښې ژوند کوی او د ناروغیو سبب کیږی. د کومو لوی ډولونه چې ځینی وخت په غټو متیازو کی هم لیدل کیږی دا دی:

١- گرد چنجی (اسکریس Ascaris)

٢- گرد چنجی (Round worms) راونډوارمز.

٣- گدودانه (تینیازس ساجینا Taeniasis Saginata)

٤- وینی څښونکی (هوک وارم Hook worm)

٥- نری چنجی (پین وارم Pine worm)

په غټو متیازو کی عموماً د اسکریس چنجی، نری چنجی او کدو دانه چنجی لیدل کیږی.

گرد چنجي (اسکریس Ascaris)

له ۲۰ نه تر ۳۰ سانتي متره پوري اوږدوالي لري، سپين يا گلابي رنگ لري.

د خپریدو طریقه: غټو متيازو نه د روغ انسان د نورو حشراتو چه په خوراک کښيني يا د نوکانو د لويوالي له کبله او د پاکوالي د نشته والي له امله د اسکرس چنجو هگۍ د ناروغ انسان د غټو متيازو نه نقل کيږي او روغ انسان پرې اخته کيداى شي.

په روغتيا باندي تأثير: د هگيو د خوړلو نه وروسته ترينه کوچني چنجي راوځي او د ويني رگونو ته ورننوځي کوم چه د ټول وجود د خارښت سبب کيداى شي. دا کوچني چنجي بيا سږو ته رسيږي چې کله د وچې ټوخي او په سختو پيښو کې له توکولو سره وينه راځي او د سينه بغل سبب کيږي له ټوخي سره کوچني چنجي پورته راځي بيرته خوړل کيږي او کولمو ته رسيږي چيرته چې وده کوي او لوئيږي، په کولمو کښي زيات چنجي ناراحتي بدهضمي او کمزوري پيدا کوي کوم ماشومان چې ډير چنجي لري اکثراً ډيره لويه او پړسيدلي گيډه لري. په ډير ندرت سره اکسريس د ساه لنډۍ، بې خودي او کولمو د خطرناکو بنديدو له لاري راوځي کله ناکله دا چنجي د تنفس لارې ته ورننوځي او ساه بندي پيښوي.

ضروري هدايتونه: تښي استعمالوی د خوړلو يا خوړو سره لاس وهلو نه مخکې لاسونه مينځي خواړه د مچانو نه ساتي، نوکان په وخت سره پرې کوي، د پاکوالي ښه مراعت کوي.

علاج: د پيپرازين (Piperazine) يو خوراک دا چنجي له منځه وړي.

يو خوراک يې ۳٤ کيلوگرام وزن ته ۳۰ ملي ده 34kg, 30 ml

له ۲۱ تر ۳۳ کيلو گرام وزن ته ۱۵ ملي ده. 21-33 kg, 15ml

له ۱۳ تر ۲۱ کيلو گرامه وزن ته ۱۰ ملي ده 13-21kg, 10 ml

له ۱۳ کيلو گرامه څخه ښکته وزن ته ۱۲۰ ملي گرامه ده. under13kg,120 mg.

د ویتامینو جدول

شمیره	ویتامین	مأخذ	ورځني ضرورت	افعال	د کموالي علامات
۱	ای A په غوړ کې حل کیږي	د ماهي تیل، سبزي، پنه، شیدې، گاځرې، پالک، آم	۳ ملي گرام	د سترگې د پردې رنگینه ماده جوړوي	شبکوري، د سترگو خوشکي، د پوستکي خوشکي، د غاښو مرضونه
۲	بی ۱ B1 په اوبو کې حل کیږي	شیدې، پنه، میوې، غوښه، خمیر، غنم او نور	۱.۵ ملي گرام	کاربوهایدریټ په میتابولیزم کې استعمالیدونکې عصاره تیاروي	شر و شور نه شي برداشت کولی، دلوږې کموالي، بدهضمي، قبض، اعصابي سوزش او نور.
۳	بی ۲ B2 په اوبو کې حل کیږي	پنه، غوښه، پنیر، شیدې، خمیر، غنم، سبزي او نور.	۱-۷ ملي گرام	انزایم تیاروي	د پوستکي سوزش، د سترگو سوې د روښنائي نه زغمل، د شونډانو وچیدل او چاودیدل، د ویښتانو شکیدل، د سرچکر، د ژبې سوزش
٤	بی ۳ B3 په اوبو کې حل کیږي	پنه، غوښه، ماهي، هگي، خمیر، شیدې او...	۲۰ ملي گرام	د حجرو د تنفسي عمل لپاره عصاره تیاروي	د کمي له وجهې بې د پلیگرا مرض منځ ته راځي د حافظې کمزوري، ذهني مشکلات، د نیم سردرد، د پوستکي سوزش بدبوي لرونکي سا، اسهال او نور
٥	پانتوتامیک اسید Pantothemic Acid	خمیر، پنه، هگي	۱۰ ملي گرام	انزایم تیاروي	د نشو نما کمی، د پوستکي سوزش، د پښو درد، د شخصیت تبدیلي، بې حسي، تودوالي ته مایل سپین ویښتان.
٦	بی ٦ B6 په اوبو کې حل کیږي	خمیر، پنه، ماهي، هگي، شیدې او نور	۲ ملي گرام	اماتینوا اسید او پروتین د میتابولیزم لپاره عصاره تیاروي	د پوستکي سوزش، د سرچکر، د هاضمې خرابي، د پښو درد، د ویښتانو شکیدل، ذهني مشکل، د وینې کمی، د انفیکشن خطره.
۷	بی ۱۲ B12 په اوبو کې حل کیږي	د شیدو مصنوعات، پنه، غوښه، هگي، ماهي	٦ مایکروگرام	د وینې سره کرویات پخه وي	نفسیاتي علامې، د مغز خرابي، په خبرو کولو کې تکلیف، د طاقت کموالي انیمیا (خبیثه کمخوني)
۸	بایوتین Biotin په اوبو کې حل کیږي	پنه، خمیر، شیدې، هگي، سبزي، ماهي	۳ ملي گرام	انزایم جوړوي	د طاقت کموالي، خوبې، پوستکي رنگ تکیدل، د لوږې کمی، اعصابي تکلیف.
۹	کولین Choline په اوبو کې حل کیږي	خمیر، پنه، غنم، د هگي زیړ، ماهي او نور	نامعلوم	–	د وینې فشار لوړیدل، زخم د ینې خرابي د زړه مرضونه
۱۰	فولیک اسید Folic Acid په اوبو کې حل کیږي	لیمو، هگي، سبزي، غوښه، پنه، ماهي، خمیر، مالته، او نور	٤ ملي گرام	د وینې سره کرویات پخه وي او نشو و نما زیاتوي	د وینې کموالي، لوکیمیا (کمخوني) ذهني مرضونه، سستي او کاهلي.

ګـــرد چنجی Round worms

یو ډول محدوده انتان دی چه په کولمو کی د کوچنیو ګردو چینجیو د کاهل په واسطه په مخططه عضلاتو کښی د همدی پارازیت د لاروا په واسطه منځ ته راځی. له ۳-۵ سانتی متره ګلابی یا خړ رنګ لری. په لومړنی توګه د انسانانو په سیکم کښی ژوند کوی خو اپندیکس او ښکتنی ایلیوم کښی هم لیدل کیږی دډی پرازیتی ناروغی په وخیمو پیښو کښی چنجی په کولون او ریکتم کښی هم لیدل کیدای شی. خفیف انتان کوم د پیژندنی وړ اعراض نه ورکوی او یوازی د غایطه موادو او روتین لابراتواری معاینا تو په واسطه پرازیت پیژندل کیدای شی. وخیم انتان درد، د ګیډی حساسیت، دلبدی او کانګو او داسی نورو اعراضو د پیدا کیدو سبب کیږی، په ډیرو وخیمو او مزمنو انتاناتو کښی وخیمه انیمیا (کم خونی) وینه لرونکی اسهال، د ګیډی درد، د وزن بایلل او عادتاً د ریکتم ښکته کیدل او سقوط منځ ته راځی.

تشخیص: حقیقی تشخیص د غایطه موادو د معاینی په واسطه اینبودل کیږی.

ضروری هدایتونه: که کولمې راوتلی وی د مقعد له لاری ماشوم را نسکور کړی او په کولمې باندی یې سړې اوبه واچوی په دی ډول به هغه بیر ته ننوځی.

علاج: Thiabendazole (تیابیندازول) د خولی د لاری د بدن په هر کیلو وزن باندی ۲۵ ملی ګرامه د ورځی دوه ځله تر پنځو ورځو پوری ورکول کیږی.

کـدودانه چنجی Taeniasis Saginata

په کولمو کښی کدودانه چنجی وده کوی او څو متره اوږدیږی، خو هغه کوچنی کوچنی، هواری، سپینی ټوټی چې په غټو متیازو کی موندل کیږی عموماً د یوه سانتی

متر په شاو خوا کې اوږوالی لري کله ناکله دا ټوټې په خپله بهر ته راوځي او په زیر جامو کې موندل کیږي. خلګ کدودانه چنجي د غویې او نورو هغو غوښو د خوړو نه اخلي چې ښه نه وي پوخ شوی.

په روغتیا باندې اغیزه: په کولمو کښې کدودانه چنجي ځنې وخت د معدي لږ شان درد پیدا کوي خو نوري ستونزې خورا لږې وي.

تر ټولو لوی خطر هغه وخت دی چې سیتونه (هغه کوچنی کڅوړي چې د چنجو بچي پکې وي) مغزو ته ورسیږي، انسان له خپله عادي حاله څخه بل حال ته رسوي. دا هغه وخت پیښیږي چې هګۍ د غټو متیازو نه د هغې خولې ته ورسیږي له همدې امله هغه کسان چې کدودانه چنجي لري باید په پاکوالي کې ډیر احتیاط وکړي او ځومره چې ژر کیدای شي خپل علاج وکړي ځکه دا سیتونه د سر درد اختلاج یا مرګ سبب کیدای شي.

ضروري هدایت: هر راز غوښه په خاصه توګه د غوایې غوښه باید ترښه پخیدو وروسته وخوري پام کوي چه د کباب شوي غوښې منځ اوم پاتې شوی نه وي.

علاج: نکلوسامايد (Niclosamide) اکثراً په ۵۰۰ ملي ګرامه ګولیو کښې راځي کومې چې ژوولې کیږي، نکلوسامايد احتمالاً د کدودانه چنجو د پاره تر ټولو ښه درمل دی او تر ټولو لږې جانبي اغیزې لري. یوازې یو خوراک وژوییږ او بیا یې تیر کړی د درملو د خوراک نه مخکې او دوه ساعته وروسته څه شی مه خوري.

دلویانو او اته کلو نه لوی ماشومانو ته: ۲ ګرامه (٤ ګولۍ)

د ۲-۸ کلو ماشومانو ته: ۱ ګرام (۲ ګولۍ)

د ۲ کلو نه کوچني ماشوم ته: ۵۰۰ ملي ګرامه (۱ ګولۍ)

دا لاندې کورنی علاج هم ډیر ښه تأثیر لري په ډیرو پیښو کې یې ډیره ګټه کړیده.

۳- توله بابرنګ او د دوی ټولو په اندازه ګوړه

۳- توله چهار مغز

۳- توله کوپره

باید ټول شیان یو ځای ښه میده شي او سره ګډ شي. ماښام یوه حصه په یو ګلاس

سهار او بو کی ولو یږی سهار مخکی له غذا وخوړل شی یا ته دوی برخی تر نه بجو په چایو پسی یا همدغسی وخوړل شی، ډیر مؤثر ثابتیږی.

وینی څښونکی چنجی Hook worm

یو سانتی متره اوږده سور رنګ لرونکی چنجی دی. وینی څښونکی چنجی عموماً په غټو متیازو کی نه لیدل کیږی. د هغی د موجودیت د ثابتولو د پاره د غټو متیازو لابراتواری معاینی ته ضرورت دی.

وینی څښونکی چنجی څنګه خپریږی؟

١- د وینی څښونکو چینجو هګی د مریض د غټو متیازو سره د وجود نه وځی په نمجنه لمده خاوره کی د هګیو نه بچی راوځی.

٢- د وینی څښونکی چینجو بچی د سړی لوڅو پښو ته ننوځی او په روغ سړی کښی د خاربښت او مرض سبب کیږی.

٣- په لږو ورځو کی دا د وینی د رګونو له لاری سږو ته رسیږی دا د وچی ټوخی سبب کیږی (کله نا کله وینه هم ورسره وی)

٤- له ټوخی سره را پورته شوی چینجی بیر ته خوړل کیږی.

٥- لږی ورځی وروسته اسهال او یا د معدی درد پیدا کیږی.

٦- وینی څښونکی چنجی ځان د کولمو په دیوالونو پوری نښلوی زیات چنجی د سختی کمخونی او کمزوری سبب کیږی.

ضروری هدایتونه: د تښی جوړول او استعمالول ضروری دی، ماشومان لوڅی پښی مه پریږی د وینی څښونکی چینجو ناروغی د کوچنی توب د ټولو ناروغیو نه سخته زیانمنه کیدای شی هر هغه ماشوم چې کم خونه او ډیر زیړ وی یا خاوری خوری ممکنه ده چې وینی څښونکی چینجی ولری، غټی متیازی یې باید په لابراتوار کښی معاینه شی.

علاج: که اسکریس موجود وی مخکې باید د اسکریس علاج په پیپرازین وشي. بیفې نیم (Bephenium) د وینو ژبنونکو چنجو د پاره ښه دوا ده. باید امیدواره ښځو ته ورنکړل شي.

په ناقصه تغذیه یا زیاتې کمخونې اخته مریضانو ته مخکې باید د ناقصې تغذیې یا کمخونې علاج وشي او بیا د وینې ژبنونکې چینجي دوا ورکړه شي.

بیفې نیم اکثراً په پنځه گرامه پاکټو کې راځي. د لویانو او پنځه کالو نه زیات عمر ماشومانو ته، پنځه گرامه یو پاکټ په یو وار ورکوی دغه یو وار یې بس ده. د پنځو کلونه کوچنو ماشومانو ته نیم پاکټ(۲,۵) گرامه یو ځل ورکړي دا دوا جولابو (سهلو) ته ضرورت نه لري. د هوک وارم(د وینې ژبنونکې چینجي) د ناروغۍ د اعراضو ښخه د جوړیدو او بیرته هیموگلوبین نورمال کولو د پاره باید ډیر مقدار اوسپنه او ښه پروتینې غذا ناروغ ته توصیه کړي.

نری چنجی Pine worm

یو سانتي متر اوږده، سپین رنګ د تار په شان نری چنجي دی.

د خپریدو طریقه: دا چنجي د مقعد نه د باندې په زرهاو هګۍ اچوی کوم چه په خاصه توګه د شپې له خوا د خارښ سبب کیږي، کله چه ماشوم ځان ګروی دا هګۍ د هغه په نوکونو پسې نښلي چه په دې شان هغه خوږو او نورو شیانو ته نقلوي، په دې توګه دا د هغې خپلې خولې او د نورو کسانو خولې ته رسیږي چې د نرۍ چنجو د نوی ناروغۍ سبب کیږي.

په روغتیا باندې اثر: دا چینجي خطرناکه هم ډیر نه دي مګر د ماشوم خوب خرابولای شي. ځکه ماشوم مقعد ګروی او د ناآرامۍ سبب یې کیږي.

ضروري هدایتونه:

۱ - هغه ماشوم چه نری چینجي لري د ویده کیدو په وخت کې باید تنګ نیکر واچوی تر څو چه خپل مقعد و نه ګروي.

۲- د خوب نه د پاڅیدو او متیازو نه وروسته د ماشوم لاسونه او کوناتې ښه و مینځی.
۳- نوکونه ئی لنډ او ژر ژر پرې کوی، د ماشوم کالی ژر ژر بدلوی او هغه لمبوی په خاصه توګه کوناتې او نوکونه یې ښه وریاکوی.
٤- د ویده کیدلو په وخت کی د مقعد شا و خوا په واسلینو ورغوړوی تر څو مقعد ونه ګروی.
٥- د نرې چینجو د پاره که د یوه ماشوم په ځای د ټولې کورنۍ علاج په یوه وخت وشی دا به ډیره ښه وی.
٦- پاکوالی د نریو چنجو تر ټولو ښه مخنیوی دی.

علاج: علاج یې په پیپرازین (Piperazine) کیدای شی. په ورځ کی د یو کیلو ګرام وزن د پاره ٤٠ ملی ګرامه ده. د یوی هفتی د پاره په ورځ کی دوه خوراکه ورکوئ.

د لویانو د پاره: یو ګرام (دوه ګولی یا دوه د چای قاشقی.)
د ۸-۱۲ کلنو ماشومانو د پاره: ۷۵۰ ملی ګرامه (۱,۵ ګولی یا ۱,۵ د چای قاشقه)
د ۳-۸ کلنو ماشومانو د پاره: ۵۰۰ ملی ګرامه (۱ ګولی یا ۱ د چای قاشقه)
د ۳ کلونه ښکته ماشومانو د پاره: ۲۵۰ ملی ګرامه (۱/۲ ګولی یا ۱/۲ کاشقه)

تری کینوزس (Trichinosis)

دا چنجی په غټو متیازو کی نه لیدل کیږی دا د سرې د کولمو په سوری کولو سره د هغی عضلاتو ته رسیږی، خلګ دا چنجی لکه د کدودانی چینجو په شان د هغی غوښی د خوړو نه اخلی چې ککړه شوی وی او ښه نه وی پخه شوی. دا اکثراً د خوګ د غوښو د خوړلو څخه پیدا کیږی له همدی کبله دالله (ج) فضل دی په اسلامی نړی کښی ډیر نه لیدل کیږی.

په روغتیا باندی اغیزه: د منتن شوی غوښی د خوړلو نه سم دستی ممکن چه رنځور هیڅ تکلیف احساس نه کړی یا دا چه سخت ناروغه او مړ شی.

د منتن شوي غوښې د خوړلو نه څو ساعته تر (۵) ورځو پورې، رنځور ته اسهال پیښیږي او د ګیډې تکلیف احساسوي په سختو پیښو کې په رنځور کې لاندې نښې پیدا کیږي.

۱- تبه او ساړه ۲- د عضلاتو درد.

۳- د سترګو د شا و خوا او کله د پښو پړسوب.

٤- د پوستکي شینوالی (توري یا آبي کوچنی لکې)

۵- د سترګو په سپینو کې خونریزي.

سختې پیښې ممکن چه دري یا څلور هفتې دوام وکړي.

علاج: یوازې هغه غوښه خوري چه ښه پخه شوې وي.

تیابیندازول (Thiabendazole) ۵۰۰ ملي ګرامه ګولې یا په هر ۵ ملي لیتره کې یو ګرام محلول. د دري ورځو د پاره یې په ورځ کې« دوه ځله ورکوی، ګولې باید وژول شي.

د لویانو د پاره: ۱۵۰۰ ملي ګرامه (دري ګولې یا یو کوچنی کاشقه)

د ۸ تر ۱۲ کلو ماشومانو د پاره: ۱۰۰۰ ملي (دوه ګولې یا یوه کوچنی کاشقه)

د ۳ تر ۸ کلو ماشومانو د پاره: ۵۰۰ ملي ګرامه (یو ګولې یا نیمه کاشقه)

د ۳ کلو نه کوچنی ماشوم د پاره: ۲۵۰ ملي ګرامه (نیم ګولې یا ٤/۱ کاشقه)

دی چنجي ته (کورتیکوستیروئید Corticosteroid) هم ګټه لري.

آمیب Amebiasis

امیبیازس یوه ناروغي ده چې د پروتوازوائي انتان Entamoeba Histolytica په واسطه بیدا کیږي. دا چنجي ندي خو داسې کوچني ژوندي موجودات یا پرازیتونه دي چې یوازې په مایکروسکوب سره لیدل کیږي. (مایکروسکوب هغه آله ده چه کوچني شي ډیر لوی ښکاره کوي او په معایناتو کې کارور څخه اخیستل کیږي) .

دا څنګه سرایت کوي؟

د یوه ناروغ انسان په غټیو متیازو کې په میلینو دا کوچنی پرازیتونه موجود وي د بدې حفظ الصحې له کبله دا د څکلو د اوبو منبع یا خوړو ته رسیږي او نور خلګ په منتن کیږي. دا ناروغي لومړی د انسانانو غټې کولمې او په تالي ډول ځینې نورې اعضاوې بالخاصه کبد (ینه) اخته کوي.

د آمیب د ناروغۍ نښې: ډیر روغ کسان پرته له دې چې ناروغه شي آمیب لري، همدا شان آمیب د سخت اسهال او پیچش (اسهال او وینې) یو عام سبب دی خصوصاً په هغو کسانو کې چې د نورو ناروغیو او یا بدې تغذیې له امله کمزوري شوي وي. آمیب په کمه اندازه د ځیګر (ینې) دردناکې او خطرناکې آبسې سبب کیدای شي.

د یوې نمونې (مثالي) آمیبي پیچش نښې په لاندې ډول دي.

۱- هغه اسهال چې کله وي او کله نه وي او ځینې وخت په متناوب (کله ناکله) قبضیت اخته وي.

۲- د ګیډې قولنجي درد، او ټیټې ته د بیا تللو د ضرورت احساس په داسې حال کې چه غټې متیازې ډیرې لږې او یا بیخي نه وي یا یوازې مخاط (بلغم) وي.

۳- غټې متیازې ډیرې نرمې وي (خو عموماً او بجن نه وي) زیات بلغم لري او کله هم په وینو ککړې وي.

٤- په سختو پیښو کې زیاته وینه وي او سړی ډیر ضعیفه او ناروغه وي.

٥- عموماً تبه نه وي.

له وینې سره یو ځای اسهال یا د آمیب او یا بکتریا او له امله منځ ته راځي خو بکتریاوي پیچش په ډیر ناڅاپي ډول پیل کیږي غټې متیازې ډیرې او یخې وي او تقریباً همیشه تبه ورسره ملګرې وي د یوې عمومي قاعدې په ډول:

اسهال × وینه × تبه = بکتریائي ناروغي (شګیلا)
اسهال × وینه × د تبې نشته والی = آمیبي ناروغي ده

ځینې وخت پیچش د نورو اسبابو له کبله هم پیدا کیږي د سبب د یقیني کولو د پاره

د غټیو متیازو لابراتواری معاینی ته ضرورت دی. ځینی وخت آمیب ځګر ته ځی او د زوو کڅوړه جوړی، د زیاتو معلوماتو د پاره پیچش وګوری.

ضروری هدایتونه: د څکلو د اوبو د پاک ساتلو زیات ضرورت دی، ښه به دا وی چه اوبه پخی شی او بیا وڅښل شی، د ستومانتیا او له نشی څخه ځان وساتی.

علاج: تابلیت میترونیدازول لویانو ته ۸۰۰ ملی ګرامه دری ځله د ورځی، پنځه ورځی. تابلیت میترونیدازول کوچنیانو ته ۱ کیلوګرام وزن ته ۵۰ ملی ګرامه په ورځ کی، پنځه ورځی. تابلیت نینیدازول ۲ ګرامه یو ځل، پنځه ورځو د پاره.

که د ګیډی درد ورسره وی، تابلیت بسکوفان یوه دانه دوه ځلی د ورځی.

که بلغم ورسره وی، کپسول تتراسکلین ۲۵۰ ملی ګرام یو کپسول د ورځی څلور ځله، لس ورځی. که ډی هایدریشن (د اوبو د وجود کم والی) موجود وی، سیروم ګلوکوز ۵۰۰ ملی دی کرار د ورید له لاری تطبیق شی.

جیاردیا Giardiasis

جیاردیا د آمیب په شان یو مایکروسکوپی پرازیت دی چه په کولمو کی ژوند کوی او په خاصه توګه د ماشومانو د اسهال یو عام سبب دی د جیاردیا اسهال مزمن او یا کله وی کله نه وی. هغه رنځور چه ژیړ، بدبویه، ځګ لرونکی اسهال لری خو وینه او بلغم پکی نه وی، احتمالاً جیاردیا به لری. ګیډه له هوا پرسیدلی وی ناراحته وی، لږ د کولمو درد ورسره وی او رنځور ډیره هوا خارجوی عموماً تبه نه وی.

ضروری هدایت: ښه خواړه ګته رسوی او د پاکوالی زیات ضرورت وی.

علاج: اکثراً په خپله ښه کیږی.

تابلیت: میترونیدازول ۲۰۰ ملی ګرامه د ورځی دری ځله، ۱۴ ورځی لویانو ته

تابليت: ميترونيدازول ۱۰۰ ملی گرامه دوه ځله، ۱٤ ورځی له ۳ نه تر ۱۰ کلنو ماشومانو ته.

تابليت: ميترونيدازول ۵۰ ملی گرامه دری ځلی د ورځی، ۱٤ ورځی له يو نه تر دری کلنو ماشومانو ته.

د پزی التهاب Hepatitis

د مرض سببونه: يو په يو پخ، تيزه مصالحه لرونکی غذا، زياته ثقيله غذا خوړل، غم او خواشينی، د لمر په گرمی کی زيات کار کول، آرام او عياشانه ژوند کول او ورزش نه کول، د ملاريا زهر، صفراوی ډبری او بعضی ښځو ته د حيض له خرابی هم دا مرض پيښيدلی شی. يو قسم ويروسونه هم ددی مرض سبب کيدای شی چه عبارت دی:

۱- Virus A چه د acute infectious hepatitis سبب کيږی. (IH)

۲- VirusB چه د Sarum hepatitis سبب کيږی. (S H)

د IH او SH ويروسی منشأ په غير مستقيمه توگه د اپيډميک هيپتايتس او په تجربی ډول د انسانی انتقال پر مطالعاتو اساس لری. ددغو وايرسونو بايلوجيکی خواص يو له بله سره ډير توپير لری. IH وايروس له دواړو غايطی موادو او وينی څخه لاس ته راوړلی شو او د زرقی او خولی له لاری سرايت کوی. خو SH وايرس يواځی په وينه کی ليدل کيږی او له زرقی لاری سرايت کوی.

د مرض علامی: بی اشتهايی، دلبدی، کانگی، د کبد لوی والی، د ښی طرف تر پښتيو لاندی دروند والی او درد محسوس کيږی، د مريض څيره زيړيږی، په ژبه زيړ استرغوړيږی، قبضيت وی، سردرد وی، تبه او لړزه وی، کله ناکله د وجود دردونه وی، کاهلی زياته وی او نبض سستيږی.

ضروری هدايت: دا مرض له پيچکاريو هم رسيږی، بايد چی ستنی او

پیچکاری بنه وایشول شی، آرام او د هوا او اوبو تبدیلی گته کوی له منشیاتو او ثقیله غذاو پرهیز لازم دی.

علاج: د ځگر د پرسوب په مقابل کی انتی بیوتیک کار نه کوی په حقیقت کی ځینی درمل و ناروغه ځگر ته لا زیان رسوی. ناروغ باید استراحت وکړی او زیات مایعات وڅښی، له شرابو او اسپرینو څخه به ټینگ پرهیز کوی.

سیروم گلوکوز ۵٪، ۲۰۰۰ ملی

امپول بی جیگتیال ۲ ملی

امپول ریډیکسین ۵۰۰ ملی گرامه په کراره د ورید له لاری ورته زرق شی.

تابلیت بی کمپلیکس یو دانه د ورځی یو ځل.

یرقان (زیړی) Javndice

زیړی په خپل ذات کښی مرض نه دی، بلکه د ینی د مرضو یا نورو مرضو یوه علامه ده.

د مرض سبب: د صفرا د نالیو بندیدل او صفرا په وینه کی جذبیدل په بعضی مرضو کی د صفرا نالی نه بندیږی مگر مرض را ظاهره کیږی. بعضی مرضونه، بدهضمی، دائمی قبض او کله کله غم ددی سبب کیږی، د کونین د زیات استعمال یعنی د ملاریا د دوا له زیات استعمال څخه هم منځ ته راتلای شی.

د مرض علامې: سترگی تر هر څه مخکی زیړوالی پیدا کوی، بیا نوکان، ځیره، او اخر ته د ټول جسم رنگ زیړوالی کوی، د ورو متیازو رنگ زیړیږی او پر کالی داغ پریږدی. غټی متیازی سپینیږی، قبض، سستی، تشویش، د معدی درد، ذائقه ترخه شی، تبه کله نا کله وی، نبض سست او د سترگو او نوکانو زیړوالی ئی ډیره ښکاره ښنبه ده. که د صفرا په نالی کښی د صفرا ډبره بنده شی تکلیف زیاتیږی درد ځی او راځی قی پیدا کیږی.

د ویټامینو جدول

شمیره	ویټامین	مأخذ	ورځني ضرورت	افعال	د کموالي علامات
۱۱	امینوستال Inositol په اوبو کې حل کیږي	خمیري، سبزي، ماهي او نور.	نامعلوم	–	قبض، بې خوبي، د سترګو مرضونه، بدبوي لرونکې سا، د ویښتانو شکېدل، اعصابي تکلیف.
۱۲	پانګاهمیک اسید Pangamic Acid په اوبو کې حل کیږي	وریجې (وریځې) خمیر او نور	نامعلوم	–	اعصابي تکلیف، د زړه مرضونه د غدودو مرضونه
۱۳	پارامینوبیتروبیک اسید P.A.B.A په اوبو کې حل کیږي	ینه، خمیر، غنم، او داسې نور.	نامعلوم	–	ډیپریشن(چورت خرابي) د حالت (هوډ) خرابي، قبض، د نیم سر درد، اعصابي تکلیف.
۱٤	ث C په اوبو کې حل کیږي	رومي بانجان، سبزي، ځینې میوې، او نور	۶۰ ملي ګرام	زخمونه وچوي، کیمیاوي عمل کوي.	د غابو توریدل (چنجي وهل) د زخم ژر نه وچېدل، سا په مشکل پېکل (اخیستل) او ورې خرابېدل، د وزن کموالي، کمزوري.
۱۵	دی ۲ D2 په اوبو کې حل کیږي	د هګۍ زیړ، کوچ، شیدې، ماهي	۲۰ مایکروګرام	له کولمو څخه کلسیم جذب کوي	په وینه کې د کلسیمو د زیاتوالي له وجهې نقصان، د پښتورګو (ګردو) ډبرې، د غابو او هډوکو کمزوري، کلسیم په نرمو Tissue کې جمع کېدل.
۱٦	دی۳ D3	کوچ، شیدې، هګۍ زیړ، ماهي، او نور...	۲۰ مایکروګرام	له کولمو څخه کلسیم جذبوي	په کوچنیانو کې د رکټس مرض په لویانو کې د استیو ملیشیا مرض پیدا کوي چه کلسیم کې کمیږي.
۱۷	ایف. الف. F. Alpha په غوړو کې حل کیږي	غنم، غوښه، شیدې، کوچ، ینه، او نور...	۳۰ انټرنیشنل یونټ	د جسم دفاع کول	د وینې، معدې او کولمو مرضونه، د ویښتانو شکېدل، د زړه مرضونه
۱۸	فیټي اسید Fattyacid په غوړو کې حل کیږي	غنم، د سبزو غوړي، د ماهي غوړي.	نامعلوم	–	الرجي (حساسیت) د پوستکي مرضونه، د نوکانو ماتېدل، د وینې د دوران خرابي.
۱۹	کې K په غوړو کې حل کیږي	شیدې، ینه، مستې، هګۍ، بانجان رومي، د ماهي غوړ	نامعلوم	د وینې د سختولو عوامل تیاروي	د دماغ د رګ چودول، اسهال، وینه په ناوخته سره درېدل، د حمل ضایع کول.
۲۰	ای E	سبزي، انګور، لیمو او داسې نور.	نامعلوم	–	د غابو له اوریو وینه تلل چه دغه د ویټامین C د کموالي له وجهې هم پیدا کیږي.

ضروري هدایت: آرام او تبدیلي د هوا ډیره ګټه لري، مریض باید له دماغي او جسماني محنت څخه پرهیز وکړي له هر قسم نشه لرونکي شي څخه پرهیز کول لازم دي. د ینې مقام تکر کول درد ته ډیره ګټه رسوي.

علاج: څرنګه چه زیړي په خپله یو مرض نه دی او دبل مرض علامه ده نو له همدې کبله اصلي سبب باید معلوم شي او د هغه علاج وشي. ترڅو چه اصلي سبب معلومیږي لاندې دوا ګټه رسولی شي:

ډکستروز سیروم ۱۰۰۰ سي سي د ورید له لارې.

شربت: جي تي پار یوه یوه کاشقه د ورځې درې ځله.

د ینې کوچنی کیدل Cirrhosis of the Liver

سیروزس د کبد د حجراتو پرمختللې تخریب دی چه اصلي حجرې له منځه ځي او ینه په کوچنیوالي شروع کوي.

د مرض سببونه: نقص د هاضمې، په کثرت شراب څښل، تیزه مساله لرونکي غذا، د ملاریا زهر، د کولمو پرازیتونه د آتشک مرض او دا هم باید ووایو چې دا ښکاره ده چې سیروزس یوائې یو مرض نه دی او هغه کبدي تغیرات چه مونږ د سیروزس د تشخیص په لور رهنموني کوي اصلي مرضي عامل یې ښکاره نه دی نو له دې کبله د سیروزس سببي تصنیف ګران ده، د الکول او غذایي فقدان رول اکثراً د سیروز په پیدا کیدو کې ذکر کوي. په یو شمیر رنځورانو کې د وایرل هیپتایتیس بدلیدل په سیروزس امکان لري.

د مرض علامې: د مریض د پښتیو یعنې د ښی طرف د پښتیو لاندې درد وي، هاضمه خرابه وي، کله کله کمه تبه هم وي، قبضیت وي نس یعني ګیډه پړسیدلي وي، د ټول جسم پوست ډیر خشک وي. مریض ورځ په ورځ کمزوري کیږي او وزن بایلي، ممکنه

ده چې د زیږی علامی هم ورسره ظاهر د شی.

ضروری هدایتونه: په دی مرض کی شیدی ښه غذا ده، له شرابو قطعی پرهیز لازم دی. مساله، مالگه، اچار، سره مرچ او له غوښی باید د مرض تر ښه کیدو پوری پرهیز وشی، که مریض قی وهی باید یوه ورخ غذا ورنه کړل شی او د یخی توتیه وزیښنل شی ترڅو قی ورک شی، د گرمو اوبو او صابون انیما گټه لری.

د مرض علاج: که پرسوب ولری تابلیت لازیکس ۴۰ ملی گرام د ورځی یو ځل که مخنیوی نشی کولی دوه ځله باید ورکړل شی که خونریزی وی امپول، ویتامین کی (K) ۱۰ ملی گرام دی د عضلی له لاری زرق شی. که د معدی تیزاب زیات وی، امپول رنی تیدین ۵۰ ملی گرام دی د عضلی له لاری ورته زرق شی د شحم منحل ویتامینونه چه د سوء هضم له کبله کمیږی باید رنځور ته ورکړل شی.

څرنگه چه دا مرض ډیر خطرناک دی باید جدی مراقبت یې وشی او په شفاخانه کښی یی اصلی عامل پیدا شی او اساسی تداوی یې وشی.

صفـراوی ډبری Gallstones

د صفرا د کیسی د ډبرو لومړی څیړنه همیشه د اهمیت وړ دی ځکه چې دا آفت په زیاته اندازه د صفرا د کیسی او صفراوی لارو د التهابی او خبیث مرضونو سره ارتباط لری. ینه او پانکراس اغلباً په ثانوی ډول اخته کیږی.

صفراوی ډبری او رسوب که څه هم اکثراً د صفرا په کیسه کښی تشکل کوی خو د صفراوی طرق (لاری) په هره برخه کښی منځ ته راتلای شی. دا ډبری د ترکیب، اندازی او شکل له نظره متفاوتی وی، د صفراوی طرق ډبری په هر سن کښی پیدا کیدلای شی. په ماشومانو کی کمی او په زړو خلکو کښی عمومیت لری،

په هغو ښځو کښې چه زيات ولادتونه يې کړي وي هم عموميت لري، همدارنګه وروسته له ٤٠ کلنې ښځه په هره ١٠ کلنې کښې وقوعات يې زياتيږي.

د مرض سبب: دا چه صفراوي ډبرې د صفرا په کيسه او يا صفراوي قناتي سيستم کښې په څه ترتيب جوړيږي کاملاً ښکاره نه دي خو دومره ذکر کيږي چه دا ډبرې د کبد او صفراوي سيستم د نارملو وظايفو د بدلون له کبله منځ ته راتللی شي.

په هغه حالاتو کې چه د سرو کروياتو د زيات تخريب او د يوې زياتې مودې لپاره صفرا ته زيات بيليروبين اطراح کړي د ډبرو وقوعات زيات ليدل شوي دي.

همدارنګه دائمي قبضيت، زيات شراب څښل، زياته غوښه خوړل او عياشانه ژوند بې له ورزش څخه کول د همدې مرض سبب کيدای شي.

د مرض علامې: د ښي طرف تر پښتيو لاندې يو په يو شديد درد او درد ډيريږي ګيډې او دولې بيخ ته ځي کله کله دا ... ي رد تيز شي چه رنځور له درد څخه بيهوشه شي، که ډبره بيرته د صفرا کڅوړي يا اثنا عشره ته نشي ولاړه امکان لري دا درد ډير دوام ولري، د زيړې علامې ورسره پيدا کيدای شي، قبضيت عموميت لري که دا ډبره د صفرا په نالي کې بنده شي درد دوام پيدا کوي او مريض له زيړي سره قي هم لري.

ضروري هدايتونه: دې درد په مقام تکر کول ګټه کوي، که قبضيت وي د انيما په ذريعه يې لرې کول په کار دي. تازه ميوې او سبزې ګټه رسوي. له شرابو او له نشايسته لرونکي شيانو څخه پرهيز لازم ده.

د مرض علاج: که درد وي امپول بارلژين ٢ ملي زرق ورېد، که سپازم (شخ والي) وي امپول هيوسين ٥ ملي کرار زرق عضله، که درد ډير شديد وي امپول اتروپين ٠،٦ ملي ګرام Anj Atropine 0.6 او هم د امپول امپي سيلين ١ ګرام شپږ شپږ ساعته وروسته د غوښې له لارې ورته زرق شي. او خاص علاج يې جراحي عمليات دي ژر تر ژره دې رنځور ځان و جراحي عملياتو ته تيار کړي.

د پانکریاس حاد التهاب

Acute pancreatitis

د مرض سببونه: د سریر یا توله نظره د پانکریاتیس دوه عمده سببی عوامل د صفراوی قنواتو امراض او د الکول (شرابو) غیر طبیعی څښل دی.

د مرض علامی: درد معمولاً شدید، ثابت او منتشر وصف لری، درد د ګیډی و هر طرف ته تلای شی او له هری برخی یې منشأ اخیستلی شی، امکان لری چه د شا لور ته هم ولاړ شی. سپکه تبه او نبض تیزوی، پوستکی یخ او سرینښ نا ک وی.

د مرض علاج: په زیاته اندازه مایعات دی د ورید له لاری ورته زرق شی.

انتی اسید هر څلور ساعته بعد باید ورکړل شی.

تابلیت: سیمیتدین یا اینی تیدین ۱۵۰ ملی ګرامه دورځی دوه ځله.

امپول: امپی سیلین ۵۰۰ ملی ګرام هر اته ساعته وروسته د عضلی له لاری زرق شی.

د توری لوئیدل (عظم الطحال)

Enlargement of the Spleen

د مرض سببونه: په ملاریائی او موسمی تبه کی عموماً توری لوئیږی او د ملاریا زهر توری ته ځان رسوی، کله کله د توری د ساختمان د خرابی له کبله هم توری لویږی.

دمرض علامی: توری لوئیږی، دمریض کیډه له خپلی اندازی یو څه لویه ښکاریږی، چپ طرف تر پښتیو لاندی او د پښتیو څخه د ګیډی خواته لوی والی د

توری په آسانی معلومیږی. د مریض هاضمه خرابیږی رنګ یې زیړوالی ته نژدی سپین شی او ورځ په ورځ کمزوری کیږی.

ضروری هدایتونه: تبدیلی د اوبو او هوا ګټه لری، په ښه صافه هوا کښی ژوند کول ګټه رسوی، ښه غذا خوړل او له قبض څخه ځان ساتل ضروری دی، دا مریض ورو ورو بیرته ښه کیږی ممکنه ده چه تر څلور هفتو زیات وخت کښی ښه شی.

د مرض علاج: د مرض سبب باید معلوم شی او اساسی علاج یې وشی.

د اطــراحی جـهاز

فاضله مواد یا ګاز چه په بدن کښی تولیدیږی، څه رنګه له بدن څخه وزی او دفع کیږی؟ دا یو طبیعی نظام دی چه د خدای (ج) په هدایت سره تنظیم شوی او بی له ځنډه دوام لری. که چیری د دی نظام دا جریان بی ځنډه دوام لری که چیری د دی نظام دا جریان وځنډیږی نو په بدن کی زهری مواد تراکم کوی او د تسمم د ناروغی سبب کیږی نو دا د اطراحی غړی به کوم وی؟ دا غړی، سږی، پوستکی (جلد) او پښتورګی دی.

فاضله او بی کاره مواد چه په نسجو کی تولیدیږی، د وینی په واسطه راټولیږی او دی غړو ته راوړل کیږی د اطراحې د غړو له لیاری له بدن نه وځی یعنی دفع کیږی که فاضله مواد په بدن کی تراکم وکړی څه منځ ته راځی؟ ضررونه یې دا دی:

۱- زیاتی اوبه په بدن کښی راټولیږی، نسجونه پړسوی او د بدن په مختلفو ځایو کی پړسوب لیدل کیږی.

۲- خواږه او اکسیجن نسجو ته نه رسیږی د هغو د کموالی په اثر عصبی نا آرامی پیدا کیږی.

۳- د فاضله موادو په زیاتوالی سره د تسمم ناروغی پیدا کیږی بی هوشی منځ ته راځی او د مرګ سبب ګرځی.

پښتورګی Kidnies

د لوبیا په څیر دوه پښتورګی د ننه په بطن کی د ملا د تیر په دوه خواوکی ځای په ځای شوی دی. پښتورګی لس سانتی متره اوږد والی لری او له دوه برخو څخه عبارت دی چه خارجی شکل یې محدب او داخلی شکل یې مقعر دی، د پښتورګو رنګ سور او نصواری دی. پښتورګی خارجی او منځنی برخی لری په خارجی برخه کی ئی کورتکس (Cortex) ده چه د پښتورګی د نسجو په واسطه وینی څخه بولې ورته راجذبیږی او له هغی څخه بولی داخلی حصی ته راځی چه د کاسی په شان ده او تشی بولی پکی را ټولیږی، له هغه نه وروسته د پښتورګی نل یوریتر (حالب) دوه نری د غوښو نلونه دی چه له پښتورګو څخه مثانی ته راغلی دی او تشی بولی له پښتورګو څخه مثانی ته را انتقالوی. مثانه یوه الاستیکی کڅوړه ده چې تشی بولی په کښی ذخیره کیږی او بیا د مثانی د نل په واسطه له بدنه خارجیږی.

پښتورګی له بدنه څخه اضافه اوبه، مالګی، معدنی مواد او یوریا خارجوی، یوریا څه شی ده؟ یوریا په عمومی توګه د کاربن (C) ، اوکسیجن (Co2) او نایتروجن (N) څخه ترکیب ده چه زیاتره په ینه کښی جوړیږی.

د پښتورګو او مثانی مرضونه

د پښتورګو التهاب Nephritis

په دی مرض کی د پښتورګو په ساخت کی نقص واقع شی او التهاب پیدا شی.

د مرض سببونه : زیات شراب، زیاته یخنی د آتشک (سفلیس) او سیل له کبله پیدا کیږی او همدارنګه د نقرس زهر، منشیات، د مثانی ورم یا د زړه بعضی مرضونه دی دملاریا له تبی نه وروسته هم دا مرض پیدا کیدای شی. حامله ښځی هم په

دی مرض اخته کیږی له دی کبله چه په رحم بوج (د روند والی د بار) زیات شی. دا مرض موروثی هم دی، خصوصاً د هغو خلګو لپاره چه والدین یې د نقرص په مرض اخته ؤ.

د مرض علامې: په متیازو کی البومن راځی که دا مرض ډیر وخت ونیسی له متیازو سره چربی (غوړ) مواد راځی. دا مرض دوه قسمه دی: ۱- شدید، ۲- مزمن

۱ - شدید: د مریض لاس، پښې او مخ پړسوب وکړی تبه له یخه سره شروع کیږی، نبض تیز او سخت چلیږی، پوستکی خوشک شی، تنده بیخی ډیره شی، د سر درد شروع شی ورسره د معدی نقص واقع شی او کانګی پیدا شی، که دواړه پښتورګی یو ځل په یو وار په مرض اخته شی تول وجود وپړسیږی او مخ دغومره وپړسیږی چې سترګی بیخی پکی پټی شی. د متیازو حاجت ژر ژر وی خو مقدار یې ډیر کم وی، ډیر بدبویه او رنګه متیازی وی، که مرض ډیر قوی وی متیازی بیخی بندیږی او د مریض ګیډه پړسیږی.

۲- مزمن (زوړ): کمزوری، د پوستکی رنګ زیړ شی، د متیازو حاجت وار وار وی خصوصاً د شپی له طرفه، په ډیرو مختلفو اعضاؤ درد وی، د مریض مخ پړسیدلی او سپین لکه بی وینی داسی ښکاریږی. لوږه ورکه او ترش ټیغونه راځیژی، که دا مرض ډیر قوت پیدا کړی مریض ورځ په ورځ کمزوری کیږی او وزن بایلی، تشنج او بیهوشی ورته پیدا کیږی.

ضروری هدایتونه: غذا و مریض ته خاص شیدی ورکوی، په شدید مرض کی ګرم حمام کول او په ګرم ځای کی اوسیدل چه خوله جاری وی ګټه لری، له شیدو باید غوړ جلا شی او بیا استعمال شی. پوره آرام و مریض ته لازم دی، او به دی زیاتی څښی که د مخ، لاسو او پښو پړسوب زیاتیږی او متیازی نه وی باید اوبه ورنه کړل شی.

د مرض علاج: پروکائین پنسلین: په ورځ کی یوه ستن لګوی او په یوه ستن لاندنی اندازه تطبیقوی.

لویان له 600000 څخه تر 1200000 واحد پوری.

12-8 کلن ماشومان 600000 واحده.

8-3 کلن ماشومان 300000 واحده.

له 3 کلو کم ماشومان 150000 واحده.

همدغه مقدار د پروکائین پنسلین د لس ورځی استعمال شی.

امپول: لازیکس د یو کیلو وزن د پاره ۲ ملی گرام د ورید له لاری ورته زرق کړی که د وینی فشار ډیر لوړ وی له ۱۰ تر ٦٥ ملی گرامه میتل دوفا د یو کیلو وزن د پاره د ورځی یو ځل ورکړی.

متیازی بندیدل Rrtention of urine

د مرض سبب: د همدی مرض نور مرضونه سبب کیږی لکه د مثانی ډبری، فتق (هرنیا) د متیازو د سیستم ډبری، ډیر قوی قبضیت چه مقعد په مشکل اخته وی، په ښځو کی د رحم مرضونه په نارینه کی د پروستات د غدی مشکلات او داسی نور.

د مرض علامی: د متیازو خواهش ژر ژر وی مگر متیازی بیخی نه وی، دردونه له ښتورگو تر غباندیو پوری رسیدلی وی، درد د توخی او د ولاړیدلو په وخت کی ډیریږی د متیازو له خواهش سره فکر او نا آرامی ډیره وی، د متیازو د خارجولو کوشش بی فایدی وی. مخ او سترگی سور والی کوی، زړه غورځی، خولی او قی شروع کیږی که ژر متیازی خارج نشی متیازی وویني ته داخلیږی او جذبیږی ور سره سمدستی تیزه تبه شروع کیږی او په مریض بی هوښی راځی.

ضروری هدایت: د مریض په گرمو اوبو کی کنبینول گټه کړی.

د مرض علاج: که اصلی سبب د مرض معلوم شی بیا یې په آسانی سره علاج کیدای شی. د گرمو شیانو په گیډه ایښودل فایده ورته کوی. د مثانی د سنډ په واسطه

متـــــيازی خـــارج کــړی و نـارینـــوو ته (Size 16 F or 18F) و ښـــځـــو ته (Size 14F or 16F) استعمال کړی.

بی ارادی متیازی تلل Enuresis

د مرض سبب: کمزوری، د مثانی د عضلاتو کار پرینبول، د متیازو تروش کیدل چه په مثانه کی خارش پیدا کړی، ذیابیطس، د مثانی ډبری، د کوچنی ژر ختنه نه پریکول (منت کول) د هاضمی نقص او د کولمی د راوتوله کبله هم دا مرض منځ ته راځی.

د مرض علامی: په دی مــرض کی مـــتـــیـــازی بی له ارادی وزی، دا مــرض ډیر خطرناک نه دی مگر تکلیف انسان ته ډیر ورکـوی. کله کله قطره قطره مـتـیـازی جاری وی، دا مرض زیات په ماشومانو او په زړو خلگو کی موجود وی.

ضروری هدایت: دا مرض غیر ارادی کار دی د و کوچنیانو ته جزا ورکول تر گتـه تاوان ډیر رسوی د سبب له معلومولو سره د مـرض علاج کیـدای شی، د ورځی د متـیـازو د تکیـه کولو مـشق او تمرین دی مریض وکړی. له ټولو تروشو شیـانو، شرابو، چایو او له مـالگی بـاید پرهیز وشی، غوښـه دی کمـه خوری، صـافی اوبه زیاتی څښل د متیازو ترش والی کمه وی او له مریض سره ډیره مرسته کوی.

د مرض علاج: د مرض اصلی سبب معلوم کړی او علاج یې وکړی. د شپی دری څلور واری کوچنی راکښینوی چې عادت شی او ژر ژر مثـانه خالی کړی، مـابنام په اوه بجی د اوبه نوری نه څښی، د مـابنام له طرفـه دی خوراک کم کړی، په بغـل پریوتل گتـه لری.

تابلیت: تریپتنو ۱۰-۱۵ ملی گرامه یوه دانه تابلیت د خوب په وخت ورکوی.

د بولو مسمومیت Uremia

په دی مرض کی د متیازو زهری مادی وینی ته جذب کیږی.

د مرض سببونه: د پښتورگو مرضونه، په مثانه کی د متیازو دریدل، د پښتورگو او د مثانی ترمنځ راغلی لینونه (پیپونه) بندیدل او داسی نور.

د مرض علامی: د متیازو بدبوی د مریض د خولی له لاری له سا سره راځی، نا آرامی رنگارنگ تشنج د عضلاتو پیداکیږی، د سرچکر او سخت درد ، متیازی په ډیر کم مقدار خارجیږی او په مریض بیهوشی راځی، پښی او مخ پړسیږی کانگی پیدا کیږی.

ضروری هدایات: د پښتورگو په مقام گرم شی کیږدی، په گرمو اوبو غسل وکړی چې خوله جاری شی په شیر گرمه اوبو مریض ته انیما ورکړی، غذا: مریض ته بی له شیدو بل شی مه ورکوی.

د مرض علاج: د مرض اصلی سبب معلوم کړی او علاج یې وکړی.
امپول: لازیکس ۲۰۰ ملی گرامه کراره د ورید له لاری ورته زرق کړی که یې نتیجه ورکړه په ۲٤ ساعته کښی یې په تقسیم شوی اندازه ۲۰۰۰ ملی گرامه ورته زرق کړی. د وینی لوړ فشار په میتل دوفا کنترول کړی.

په وینو ککړی متیازی Haematuria

په دی مرض کی له متیازو سره وینه راځی.

د مرض سببونه: په پښتورگیو یا مثانه کښی د ډبری موجودیت، د پښتورگیو شدید التهاب ، د سل د میکروب موجودیت د متیازو په سیستم کی، د بعضی ښځو د

د ویتامینو جدول

شمیر	معدنیات	مأخذ	ورځني ضرورت	افعال	د کموالي علامات
۱	کلسیم	شیدې، پنیر، هګی، سبزی، مستی، د هډوکو منځنی برخی	یو ګرام	د غابښو هډوکو جوړولو د وینی جوړولو، د عضلو د حرکاتو او د اعصابو د پیغام د رسولو	د هډوکو کمزوری، اعصابی تکلیف، بی خوبی، د زړه په زوره غورزیدل، د غابښو ژر راوتل، او د بندو درد.
۲	فاسفورس	شیدې، پنیر، هګی د غوایی غوښه مستی	۱،۵ ګرام	د غابښو، هډوکو جوړولو او د میتابولیزم د طاقت او د عضلاتو د عمل کولو لپاره	د هډوکو خرابی، د بندو درد. چاغوالی، وهم، تکان، او د خوراک کمی
۳	پوتاشیم	سبزی، کیله، آلو، ماهی، خشکه میوه او نور	۲ ګرام	د اعصابو او عضلاتو د فعل لپاره ضروری ده.	قبض، تکان، ګرمکی، د زړه حرکت خرابی، او د اعصابو د افعالو د برابروالی خرابی.
٤	کلورین	د خوراک مالګه، زیتون او داسی نور...	۳،۵ ملی ګرام	د معدی په عصاره کی د تیزابو جوړول	اعصابی تکلیف. د وېښتانو خوشکی او د وینی کموالی
٥	آیوډین	سمندری شیانو خوراکن، مالګی، او داسی نور...	0.25 ملی ګرام	د تایراید غری هارمون جوړوی	د وینی کمی، خشک او أر پری کیدونکی پوستکی او د عاضمی خرابی
٦	اورسپینه	غوښه، هګی، پالک، غنم، او داسی نور...	۱۸ ملی ګرام	د وینی هیموګلوبین جوړی.	اعصابی تکلیف، ذهنی خرابی، او انیمیا (کمخونی
۷	میګنشیم	سبزی، پالک، سیب، (منه) انځر، د سمندر ماهي	٤٠٠ ملی ګرام	د وینی هیموګلوبین جوړی.	اسهال، د ګردو (پښتورګو) خرابی، د هضمی د نظام خرابی، د وینی کمی او د پوستکی خشکی
۸		د سمندری شیانو خوراک، غوښه، بادام، او نور	۲ ملی ګرام	هیموګلوبین او نوری عصاره تیاروی	عامه کمزوری، د وینی کموالی، د پوستکی مرضونه، د تنفس تکلیف.

حیض پر ځای له متیازو سره وینه راځي ، له ډیره یخه دا مرض پیښیږي، د ځینې تبو د شدت له کبله هم دا مرض پیدا کیږي، لکه ملاریا او داسې نور ، غم او اندیښنه بعضې دوا وي هم امکان لري دا مرض پیدا کړي.

نوټ: که وینه له پښتورګیو راځي د ملا ډیر تیز درد وي. که وینه له مثانې راځي د مریض د ګیډې په کښتنی حصه کې تیز درد وي. که خناو (پیپ) ورسره ملګري شي ډیره خطرناکه علامه ده.

د مرض علامې: کله وینه تر متیازو له مخه راځي کله کله وینه تر متیازو وروسته راځي، او ځینې وخت وینه له متیازو سره یو ځای راځي. په دې مرض کې داسې هم پیښیږي چې د متیازو په ځای وینه راځي، په بعضې کمزورو مریضانو کې که د یخ له کبله وي مخکښې د مریض یخ کیږي او بیا له متیازو سره وینه راځي.

ضروري هدایت: له شرابو او غوښې څخه پرهیز لازم دی، خواهش نفساني باید ترک کړي.

د مرض علاج: کپسول کلاکساسلین ۵۰۰ ملي ګرامه یو دانه هر ۶ ساعته وروسته Cloxacillin 500 mg, 6- hourly

سیروپ: سیترالکا دوې کاشقې په نیم ګلاس اوبو کې د ورځې درې ځله. که وینه زیاته وي د وینې ورکولو ضرورت دی. د مثانې پرېمنځل ګټه لري.

د مثانې التهاب

Inflammation of the Bladder

د مرض سبب: سوزاک، ډبرې یا میکروبي صدمه و مثانې ته داخلیدل کله له غسله یا له ډیره یخ څخه هم دا مرض پیدا کیږي.

د مرض علامې: عموماً د مثانې به حد درد ، له کیښکلو څخه تکلیف او

خراش محسوس کیږي، د متیازي کولو په وخت کښې تشنجي درد او زیات زور کولو ته حاجت وي. کله کله دا التهاب پښتورگو ته رسیږي او له متیازو سره وینه راځي، درد شدت کوي مریض نا آرامه کیږي.

ضروري هدایت: د مثانې په مقام گرم ټکر کول فایده کوي، له شراب، کباب، سره مرچ، گرمه مساله او زیاتي خوږي څخه پرهیز لازم دی.

د مرض علاج: امپول: امپي کلاکس ۵۰۰ ملي گرامه کرارد عضلي له لاري هر ۸ ساعت بعد زرق کړي.

امپول: بارالژین ۲ ملي په عضله کی ورته زرق کړی که درد آرام نشو، دوهم وار دې ورته زرق شي. د مثاني پریمنځل ضروردی. Bladder wash

د پروستات د غدي لوئیدل Prostatitis

دا حالت په زړو خلگو (نارینو) کی ډیر عام دی، دا د پروستات د غدي د پرسوب له امله منځ ته راځي کوم چې د مثاني او احلیل (بولي کانال) په منځ کی موقعیت لري.

د مرض سبب: سوزاک، د سونډ (د هغه پیپ چه متیازي له مثاني څخه په خارجیږي) خراب استعمال، د مثاني له شدید التهاب څخه، اکثر د عمر په تیریدو سره هم دا غده لوئیږي.

د مرض علامي: ناروغ ته د بولو او کل هم د غټو متیازو په کولو کی تکلیف وي، متیازي د جټکو او قطرو په شان لږ لږ راځي او کله هم بیخي بندیږي کله هم سړی نشي کولای چې په څو ورځو کی بولي وکړي، که چیري مریض تبه ولري امکان لري چه انتان (میکروب) موجود وي، که دا مرض دوام وکړي، وینه یا خناو (پیپ) هم له متیازو سره راځي.

ضروري هدايت: که متیاز بندي وي د مریض په گرمو اوبو کی کنبینول گټه لري، له ټولو منیشاتو څخه پرهیز لازم دي، دقبضیت په ذریعه د انیما ليري كول ضروري دي.

د مرض علاج: امپول: جنټامایسین ۸۰ ملی گرامه د ورځی دوه ځله.
تابلیت : نورفلکسین ۴۰۰ ملی گرام د خوب په وخت یو دانه ۱٤ ورځی.
یا کپسول: امپی سلین ۵۰۰ ملی گرامه د ورځی څلور ځلی ، لس ورځی.
که مشکل ژر حل نشی د ری میاشتی علاج وساتی.

ســوزاک Gonorrhoea

دا یو ه داسی ناروغی ده چې د جنسی تماس له امله خپریدای شي.

د مرض سببونه: اکثر دا مرض ښځی خپرولی شی کومی ښځی چې په همدی مرض مبتلاوی مگر په دوی یې بکاره اثر نه وی کړی و روغ انسان ته د جماع په وخت کی انتقالیږی. که د حیض په وخت یا د لیکوریا (هغه مرض ده چې د ښځو له رحم څخه سپین رطوبت راجاري وي) اونارینه جماع ورسره وکړی امکان لري چې سوزاک پیدا شي. په آلات بول باندی ډیره سره هوا لگیدل، د نقرص زهر یا د پښتورگی او مثانی ډبری هم د سوزاک سبب کیدای شی زیات شراب همیشه استعمالول هم د سوزاک سبب کیږی.

د مرض علامی: دا د متیازو په نالی کی شدید التهاب پیدا کیږی، له ۲٤ ساعتو تر پنځو ورځو پوری د مرض علامی راښکاریږی. په ابتدا کښی د آله تناسل په سر کی یو خاص قسم خرش پیدا کیږی د انتشار په وخت کی درد کوی ، د متیازو کولو په وخت کې درد زیاتیږی او چه مرض څومره ترقی کوی دغومره درد هم زیاتیږی. دوی دری ورځی وروسته د متیازو د نالی خوله سوروالی او پړسوب پیدا کوی څومره چې سوروالی او پړسوب زیاتیږی دغومره درد او سوی هم زیاتیږی یوه هفته وروسته خناو

زيات راځي چې زيږ بخون سپين او سخت وي، او بعضې وخت وينه هم ورسره وي، د متيازو په وخت له غضبه ډ ک درد وي، چه مرض دوام وکړي د متيازو نالي تنګيږي او تکليف زيا تيږي ورسره تبه هم پيدا کيږي، کله کله ډ ناروغ بولي بيخي بنديږي.

ضروري هدايتونه: که چيرې د ولادت نه د مخه د يوې اميندوارې ښځې د سوزاک علاج ونشي نو د ماشوم د سترګو د منتن کيدو او ړونديدو امکان شته، مريض ته نرمه غذا ورکړې له منشياتو څخه پرهيز لازم دي، مريض آرام او استراحت وکړي.

د مرض علاج: پروکاين پنسلين ۸۰۰۰۰۰ مليونه يو نتيه په يو وخت استعمال کړي، نيم په يوو کوناتي او نيم په بل کوناتي کنبې ولګوي له هغه وروسته پرو کاين پنسلين ٤ ميليونه يو نتيه د ورځې يو ځل لس ورځې استعمال کړي.

که دا دوا نتيجه ورنه کړي.

امپول: امپي کلاکس ۵۰۰ ملي ګرامه د ورځې څلور ځله د وريد له لارې ورته زرق کړي. که مريض له پنسلين سره حساسيت لري. تابليت ايريترومايسين ۵۰۰ ملي ګرامه د ورځې څلور ځله ورکړي او دوا ته ۱۵ ورځې دوام ورکړي.

يادونه: په سوزاک يو اخته سړي ممکنه ده چې سفليس هم ولري پر ته له دې چې پوه شي دا به ښه وي چې د سفليس د پاره پشپړ علاج وشي ځکه چه د سوزاک درمل د سفليس د لومړنيو نښو مخنيوی کوي خو دا ناروغي ښه کولای نشي.

سفليس Syphelis

سفليس يوه عامه او خطرناکه ناروغي ده چې د يو رنځور نه بل انسان ته د جنسي تماس له لارې خپريږي.

د مرض سبب: سفليس يوه مزمنه انتاني ناروغي ده چې د تريپونيما پاليدم (Treponema pallidum) له سببه او د جنسي مقاربت او نژدې والي په واسطه يو بل ته

سرایت کوی، دا انتان د فنر په ځیر لیدل کیږي. که میکروب د تیاری ساحې لاندې ولیدل شي اوږدوالی یې ۵ – ۲۰ میکرون پوري دی. دا ناروغي د منتن وینې د تلقیح په واسطه خپریدلای شي. همدارنګه جنین ته د پلاسنتا د لارې انتقال کوي.

ترپیونیما پالیدم د مخاطي غشاء او تخریش شوی پوستکي د لارې بدن ته ننوتلی شي. څه وخت چې لمفاتیک سیستم ته ورسیږي د لمفاوي عقدو د لارې په ډیره چټکتیا سره د وینې دوران ته داخلیږي او په دې ډول ټول بدن ته خپریدلای شي. څه وخت چې دا اورګانیزم بدن ته ننوځي ۳–۶ هفتې وروسته د وجود په تلقیح شوي برخه کې د مرض لومړنی آفت (Chancre) تأسس کوي.

د مرض علامې: ددې ناروغۍ لومړنی نښه اکثراً د شانکر (Chancre) په نامه یو زخم دی دا د سفلیس د ناروغ سره د جنسي تماس نه وروسته څرګندیږي. شانکر د یوې کوچنۍ زخې، تناکې او یا خلاص زخم غوندې ښکاري دا عموماً د ښځې یا نارینه په جنسي غړو کې څرګندیږي (خو کله ناکله په خوله، شونډانو، مقعد او ګوتو باندې هم څرګندیږي). دا زخم له جراثیمو ډک وي کوم چې په آسانۍ سره بل سړي ته نقلیدلای شي. دا زخم عموماً درد نه لري او که په مهبل کې د ننه وي نو ښځه د هغې په شتوالي نه پوهیږي خو هغه په ډیرې آسانۍ سره بل څوک ککړولای شي. دا زخم لږ ورځې وروسته پرته له درملو خپله له منځه ځي خو ناروغتیا په وجود کې خپریدو ته دوام ورکوي، څو هفتې یا میاشتې وروسته ناروغ ته د ستوني تکلیف، لړه تبه، د خولې زخم یا د بندونو پړسوب پیدا کیدای شي او یا ددې نښو څخه هر یو په پوستکي کې څرګندیدلای شي. په وجود باندې دردناکې زخې یا دانې، ددانې په شان ګرد داغونه، په لاسونو او پښو باندې خارش لرونکې دانې د سفلیس له نښانو څخه دي مګر دا ټولې نښې پخپله له منځه ځي او ناروغ فکر کوي چې اوس نور ښه شوی دی خو ناروغي دوام کوي، پرته له پشپړ علاجه سفلیس د وجود هره برخه متأثره کولای شي او د زړه د ناروغیو، فلج، لیونتوب او د ډیرو نورو ناروغیو سبب کیدای شي.

پاملرنه: که چیرې په تناسلي غړو باندې د تناکو یا زخم نه څو ورځې یا هفتې

وروسته څه عجیبه شان دانی یا جلدی حالت څرګندیږی کیدای شی چې دا سفلیس وی، که یقینی نه وی سمدستی لابراتواری معاینات وکړی او مرض له شک څخه وباسی.

د مرض علاج: د ۱۲ ورځو د پاره هره ورځ یو میلیون واحده پروکاین پنسلین (Procaine penicillin: 100000) پیچکاری کړی د سفلیس د بشپړ علاج د پاره دا ډیره ضروری ده چې دولس ورځی پوره علاج وکړی، هغه څوک چې د پنسلینو سره حساسیت لری او یا ورسره ښه نشی د لسو ورځو د پاره هره ورځ څلور ځله د تتراسکلین دری (۲۵۰) ملی ګرامه کپسولونه اخیستلای شی.

تابلیت اریترومایسین ۵۰۰ ملی ګرامه د ورځی څلور ځله = شل ورځی.

د پښتورګیو او مثانی ډبری

Renal stones

د مرض سببونه: بوریک اسید اوستین چې زیات شی، هغه غذا ګانی چې ډیر پورین ولری کلسیم اکسلیت، دی هایدریشن او به نه څښل، د کلسیم د امتصاص زیاتوالی، کلیسم فاسفیت زیاتیدل او داسی نور دی.

د مرض علامی: ددی ناروغی لومړنی نښه ډیر ځله د شا په لاندی برخه، څنګ اویا سپوږزوکی او یا د نارینه وو د تناسلی غړی په وروستی برخه کی یو تیز او سخت درد وی، کله، کله د بولو کانالونه بند شی چې په دی توګه ناروغ ته د بول کولو په وخت کی سختیا پیښیږی. او یا هیڅ بولی نشی کولای او یا که ناروغ بولې پیل کوی نو د وینی څاڅکی بهر ته راوځی. ددی سره په یوه وخت کی د بولی انتان (عفونت) امکان هم شته.

پاملرنه: ډیری وړی ډبری له متیازو سره راوځی او ځینی یې لویې شی هغه راوتلای نشی. که ډبری د پښتورګیو څخه راوزی او مثانی ته راځی په دی وخت کی نوبت په نوبت تشنجی درد وی، دا درد تر مثانی او سپوږزو پوری راځی، قی ورسره پیدا کیږی، سری خولی په مریض راځی، د متیازو حاجت ډیر زیات وی مګر متیازی

کمي وي او د وينو هم کمه اندازه پکي وي. دا درد تر هغو شدت کوي ترڅو چې ډبره مثانې ته رارسيږي، او کله ډبره په پښتورګيو کي بيرته ځای ونيسی درد يوڅه آراميږي مګر دروند والی لري.

اکثراً د پښتورګي ډبره په مثانه کي پاتيږي او لوی والی کوی، ليکن کله، کله په مثانه کي په خپله هم ډبره پيدا کيږي او لوی والی کوی، د مثانې علامی: متيازی وار وار راځي، خاص بيا د ورځي چې مريض ډير حرکت کوی د متيازو په وخت او وروسته د متيازو په نالی کي درد وي، په متيازو کي خناو (پيپ) راځي، کله، کله کمه وينه ورسره وي، دا ټولي علامي له حرکت څخه ډيريږي او له آرام څخه کميږي.

ضروري هدايتونه: آرام وکړی، غذا په خپل وخت وخوری، له زياتي غوښي او ثقيلي غذا څخه پرهيز وکړی، که يوريک اسيد زيات وي غوښه، کباب و شراب مه خوری، که په متيازو کي اکسالک اسيد زيات وي سبزي مه خوری.

د مرض علاج: ډيری ډبری په بنفسه صورت تيريږي اما په يو زيات شمير مريضانو کي د جراحي عملياتو ته ضرورت پيښيږي.

ددی درد د پاره امپول بسکوفان يا انلجين وريپچکاري کړی د ورځي دوه ځله.

کپسول: امپی کلاکس - ۵۰۰ ملی ګرام د ورځي څلور ځلی پنځه ورځي.

شربت: ملک آف ميګنيشا: د ورځي دری ځله.

او په زياته اندازه پاکي او صافي اوبه بايد وڅښلی شي.

د تنفس جهاز

دا د اطراحي غړيو څخه يو مهم غړی دی، ټول جانداران هوا ته ضرورت لري، مګر په مختلفو ډولو هوا ددوی بدن ته ننوځي، انسانان هوا تنفس کوی او هوا اخراجوی مګر څه رنګ او د څه د پاره؟ کوم غړی په دی باره کښي برخه اخلي؟ پزه، تراکيه (قصب الريه) برونش، سږی، ستوني او حنجره د تنفس دسيستم غړی دی.

تنفس څه شی دی؟ تنفس یو فزیکی او کیمیاوی عمل دی په دی عمل کی حجری اکسیجن اخلی او کاربن ډای اوکساید ورکوی، اکسیجن د خوراکی موادو د احتراق د پاره او د انرژی د تولید لپاره ضروری او حتی دی، د کیمیاوی تعامل په اثر کاربن ډای اوکساید آزادیږی، تنفس په دوه ډوله دی اول باندنی (خارجی) او دوهم داخلی تنفس:

۱- خارجی تنفس: هغه دی چې د پزی له لاری داخلیږی- هغه دی چې هوا د پزی له لاری داخلیږی د حجری او دهوا د نل په واسطه سږو ته ځی، د سږو په وړو کیسو (الویول) کښی یوائی اکسیجن O_2 وینی ته ننوځی او په عوض یې کاربن ډای اوکساید Co_2 له وینی څخه د وړی کیسی په واسطه هوا ته داخلیږی او د تنفس له ایستلو سره له بدنه وځی.

۲- داخلی تنفس: هغه دی چې وینی ته داخل شوی اکسیجن نسجو ته ورسیږی او په نسج کښی حجری ته ننوزی او په عوض یې کاربن ډای اکساید له حجری څخه خارج شی.

د تنفسی سیستم اصلی او کومکی غړی:

۱- **پزه:** د تنفسی سیستم لمړنی لار ده چې هوا ور داخلیږی، پزه څو خانی لری په پزه کی مخصوص افراز او وینبتان شته چې هوا تصفیه کوی، ګرز غبار او نور مضره شیان په پزه کی بندیږی ، پاکه او توده هوا حنجری ته ننوزی، د پزی له لاری تنفس ضروری او ګټور دی، دا څو ګټی لری:

۱- هوا پاکیږی، ۲- هوا تودیږی، ۳- هوا مرطوبیږی.

۲- **حنجره:** دا هم تنفسی غړی دی چې هغه ته د آواز دبلی هم وایی په حنجره کښی نازکه ککرکی مواد دی چې د هوا د تیریدو په وخت کی ښوریږی (اهتزاز کوی) او آواز ځینی پیدا کیږی. آواز ته انسان تغیر ورکولای شی او کلمی ځینی جوړوی، خبری پری کوی په حنجره کښی هوا مرطوبه او تودیږی.

۳- د هوا نل (تراکیا) قصب الریه: له حنجری شروع کیږی لس سانتی متره اوږد والی لری، په ټټر کښی دننه په دوه برخو ویشل کیږی، چه د برونش په نوم یادیږی، په هوائی نل کی د مژه لرونکی مخاط (Ciliate epithelium) شته او په دی نل کی

افراز یا اخلاط چه راتولیږي دا مژه لرونکی مخاط د خولی خوا ته رالیږدوي چه بیا د خراشکی په رنګ خارجیږي، د هوا نل له زیاتو ککړکیو جوړ شوي دي.

٤- **سږي:** د ننه په ټټر کښي یوه جوړه سږي دي چې د ټټر په ښي او کیڼه خوا کی پراته دي، د پښتیو په واسطه ساتل شوي دي او د دیافراګم پردي په واسطه د بطن څخه جلا کیږي. سږي اسفنجي خواص لري چې د هوا د اخیستو په وخت کی پراخیږي او د هوا د وتو په وخت کښي کوچني کیږي او ناپاکه هوا باسي، سږي اساسي غړي دي چې هوا اخلي او ویني سره یې تبادله کوي (له دي ځایه اکسیجن ویني ته داخلیږي او کاربن ډای اکسایډ له ویني څخه خارجیږي.)

د تنفس کومکی غړي:

١- **پښتي:** پښتي له دواړو خوا و څخه سږي ساتي او د تنفس په وخت کښي پراخیږي سږو ته دا امکان ورکوي چې زیاته هوا واخلي. د پښتیو انقباض سږي (ضیق) کوي او هوا ځیني خارجوي.

٢- **دیافراګم:** دا جلا د غوښي یوه پرده ده چې مدري او بطني خالیګا وي سره جلا کوي، په تنفس کښي ډیر لوی کومک کوي یعني د هوا د اخستو په وخت کښي دیافراګم د ګیډي خوا ته کښته کیږي او د ټټر یا سیني قفس پراخیږي په دي ترتیب سږي زیات وسیع کیږي او زیاته هوا نیسي (په دي صورت سره د سیني د قفس فشار کمیږي هوا او وینه په تیزي سره د سږو خوا ته جریان پیدا کوي. د دیافراګم، پښتیو او نورو عضلاتو د تقلص په وخت کی د ننه په ټټر کښي فشار زیاتیږي هوا په زور سره خارجیږي او وینه هم بیرته وهل کیږي، په دي عملیه کښي د هوا تبادله هم صورت نیسي یعني (O_2) ویني ته او (CO_2) هوائي کیسو سږو ته داخلیږي.

د تنفسي جهاز ساتنه

څرنګه چې دا ښکاره خبره ده چې د تنفس څخه مطلب دا و کسیجن د ګاز داخلیدل سږو یعني بدن ته دي او اوکسیجن په آزاده هوا کښي زیات دي. له دي کبله د آزادي

هوا تنفس کول شرط دی. په آزادی هوا کښې گرزېدل او تنفس سرته رسول حتمي کار دی، په هغو کوټو کښې چه اوسو باید لوئې کړکۍ ولری، ترڅو چه آزاده هوا او پاکه هوا کوټې ته ننوزی، ځکه لیدلي به مو وی هغه خلک چه په تنگه، تیاره او وړه کوټه کښې ژوند کوی مخ ئې ژیړ او ناروغه ښکاریږی. هوا باید د پزې له لارې تنفس شی، ځکه چه پزه د تنفس مخصوص غړی بلله کیږی او په پزه کښې د همدې مقصد د پاره ویښتان او خاصه مایع یا افرازشته چې دا ویښتان او د پزی افراز، د هوا کثافات (گرز، غبار، میکروبونه او نور) جذبوی، هوا مرطوبه گرځوی او تودوی یې، په دی صورت سره پاکه مرطوبه او توده هوا تنفسی سیستم ته ننوزی.

سگریټ او چلم څکول د سږو د پاره ډیر ضرر رسوی، تاسو ته ښکاره ده چې په سږو کیسې ډیری وړی او زیات شمیر هوائی کڅوړی موجودی دی دا کڅوړی ډیر نازک دیوالونه یا غشاوی لری چه چار چاپیره یې واړه او زیات د وینی رگونه لیدل کیږی. د سگرټ دود، د دی نازک دیوال مخ پوښی او واړه مسامات (سوری) پټوی، له دی کبله د هوا د داخلیدو لاره بدن ته کمیږی او لازمه اندازه هوا یعنی (o2) وجود نشی اخستلای په دی توگه نفس تنگی پیښیږی او هم سږی خپل الاستیکی حالت له لاسه ورکوی.

د تنفسی جهاز مرضونه

زکـــام Coryza

د مرض سبب: زکام یو ویروسی مرض ده، دا له څو قسمه گډو ویر... و څخه منځ ته راځی، په ډیره سړه هوا کی تگ کړل، په نم لرونکی ځای کی وخت ت...ول، گ... و بیر ته ژر سړیدل یعنی هلته خوله کړی وی او هلته دستی سړی هوا ته راووځی.

د مرض علامی: په ابتداء کښې طبیعت سست وی او په تندی درونه والی محسوس کیږی، سر لږ درد کوی، پرچل شروع کیږی او له پزی اوبه راشروع کیږی پزه

د ویتامینو جدول

شمیر	معدنیات	مأخذ	ورځني ضرورت	افعال	د کموالي علامات
۹	میگنیز	بنه، بهوگی، د هگی زیړ، سبزی، کیله، او نور...	نامعلوم	انزایمو ته تحرک ورکوی	د سرچکر، د اوریدلو کم والی، نامردی په غوږوکی د شپیلی رنګه غږونه او نور...
۱۰	Zinc زنگ	بنه، کدو، پالک، او د سمندری شیانو خوراک	۱۰ ملی گرام	هاضمی او میتابولیزم ته کومک ورکوی	نامکمل نشو ونما، د غدو مرضونه د بنی مرضونه، د لوږی کموالی
۱۱	کوبالټ	په آسرو خوراکی شته	۱ ملی گرام	ویتامین ب ۱۲ جوړوی	کمخونی (انیمیا)
۱۲	فلورین	د څښلو اوبه	نامعلوم	هډوکی او غابښونه جوړوی	د غاښو خرابی، د هډوکیو کمزوری.
۱۳	سلفر	هگی، د سمندر د شیانو خوراک، گوبی، (گل کرم) سبزی.	نامعلوم		د کموالی له وجهی یې د مرضو معلومات او تحقیقات تروسه نه دی شوی.
۱۴	کرومیم	ماهی، میوی، سبزی او داسی نور...	نامعلوم		د ذیابیطس (شکری) د مرض تکلیف اضافه کوی.
۱۵	مولاتی ډینم	میوی، بنه، او نور...	نامعلوم		ټکان، نامردی.
۱۶	سیلنیم	سبزی، غنم او داسی نور...	نامعلوم		په کوچنیانو کی د غذا کم والی مرضونه

بسم الله الرحمن الرحیم

زه او زما دغه اثر

زه ډاکتر بازمحمد د مرحوم حاجي حبیب الله زوی په قبیله مرمت خیل په قوم

تره کی د غزنی د ولایت د مقر د اولسوالی د گبرو د کلی او سیدونکی په ۱۳۴٤ هـ ش

کال زیږیدلی یم. لومړنی تحصیلات می په خپل ملک کښې کړی او د طب علم می د

هندوستان د کلکتی په ښار کښې بشپړ کړی دی.

په افغانستان کښې می تر دری کاله د خلکو د علاج او تداوی کولو څخه وروسته

دا هیله راسره پیدا شوه چې زه باید د پښتون اولس هر وگړی ته گټه ورسوم. لکه څنگه

چې تاسو ته معلومه ده د دنیا لیکوالان او شاعران د خپل زړه آرمان په خپله ژبه خپل

اولس او قوم ته وړاندی کوی. زه هم الحمدلله ډیر خوښ یم چې د نورو لیکوالانو په څیر

د خپل زړه ارمان، چې هغه زمونږ د خلکو د صحت روغ ساتل دی، په ساده الفاظو او

آسانه پښتو ژبه د همدې کتاب په واسطه پښتانه اولس ته وړاندې کړم. هیله ده چې هر پښتون ورور او هره پښتنه خور يې په خوند ولولي او يا يې په خوند واوري.

په همدې کتاب کښې ما د هاضمي جهاز ، اطراحي جهاز او تنفسي جهاز په هکله تر خپل توان او وسه تحقیقاتي مطالب له لاندې کتابو څخه راټول کړي دي:

ټيکسټ بوک آف ميډيسن ليکونکى پي. سي. داس

MD.(calcutta) F.I.C.A.(U.S.A)

بر کټيکل پريسکرايبر ليکونکى آصف گل والا

Prof. G.S. Medical colkege, Bombay.

پرينسپل اينډ پرکټيس آف مډيسن ليکونکى. کريستوفر

M D(Edin) F.R. C. P. (Lond)

او د هغوی د اناتومی ساختمان، مرضونو ، پاملرنو او تداوي په هکله مې په ډير آسانه طريقه ستاسو د پاره معلومات ليکلي دي.

زما نور کتابونه چې يو يې په شعر کښې د (زخمي غوټي) په نامه ده او بل مې د لنډو کيسو کتاب دي چې د محترم حبيب الله رفيع په مرسته اصلاح شوی دی، زه خدای (جل جلاله) ته دا درخواست کوم چې ماته توان او طاقت راکړي چې هغه هم چاپ کړم او ژر تر ژره يې ستاسو ښه او قدر منو ذهنو ته ورسوم.

په دې پوهيږم دنيا فـــانی ده تنها کتــــاب مې تاته باقي ده
زما که وروړئی راته دعــا کړه زه باز محمد يم دا مې راستي ده

په درنښت

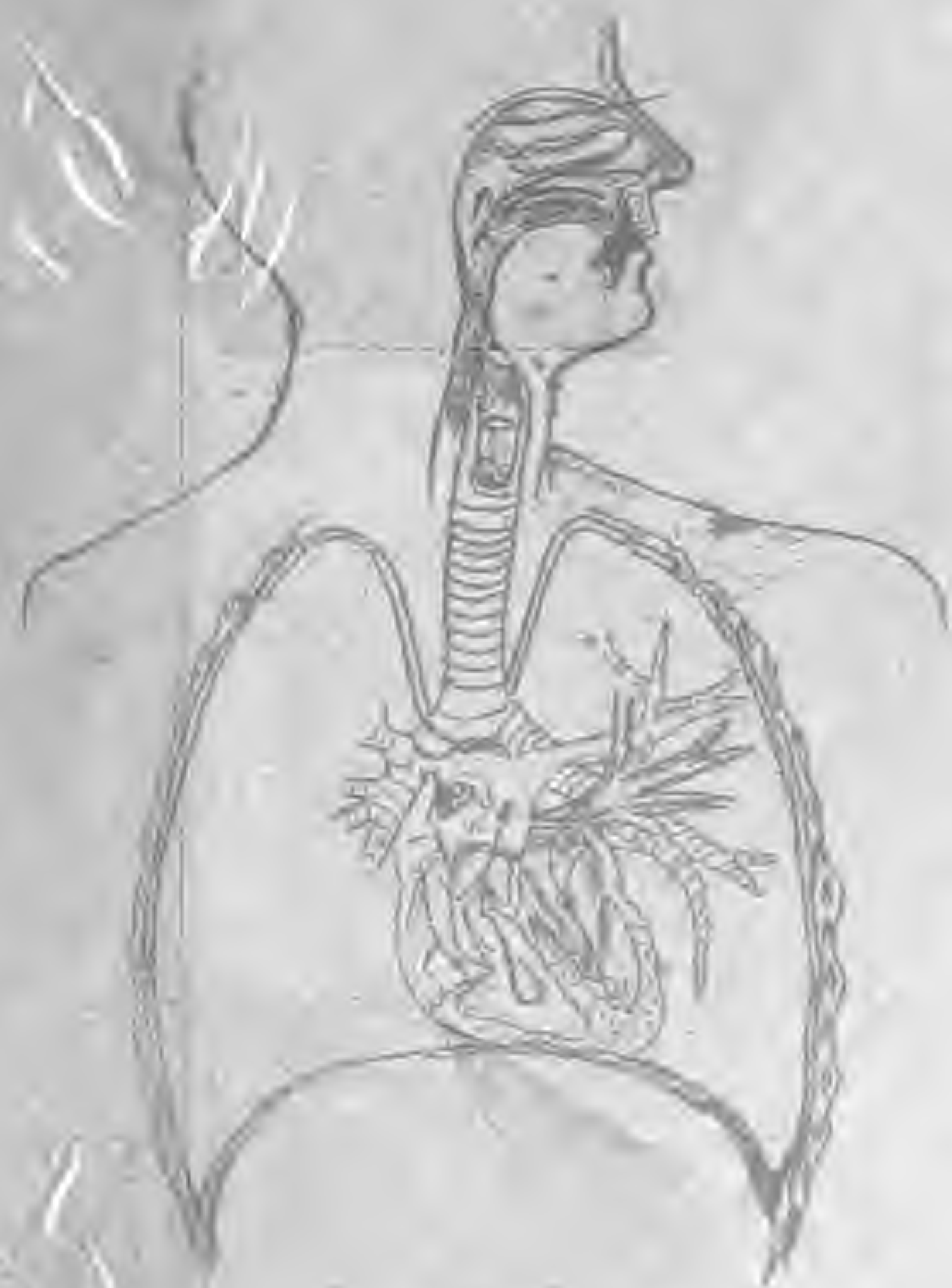
باز محمد

د هاضمي، اطراحي
او تنفسي جهازونه

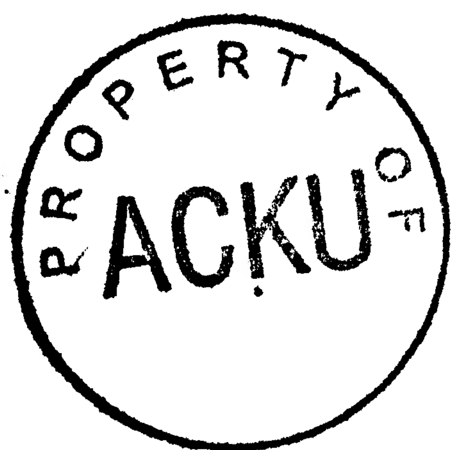
ددې ناروغيو نښې او د علاج آسانه لارې چارې

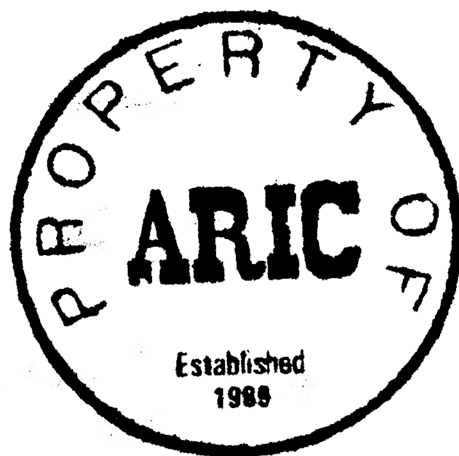
مؤلف: ډاکټر باز محمد





د هاضمي، اطراحي او تنفسي جهازونه


PROPERTY OF
ACKU


PROPERTY OF
ARIC
Established
1989

مؤلف: ډاکتر بازمحمد

بسم الله الرحمن الرحیم

د کتاب نوم : د هاضمی، اطراحی او تنفسی جهازونه

مؤلف : ډاکتر بازمحمد

د خپریدو نیټه: ۱۳۶۷ - عقرب

کمپوزر : مجیب الله

د چاپ شمیر : ۵۰۰ ټوکه

خپرونکی : دانش کتاب پلورنځی، ډهکی نعلبندی

فهرست